

Máster en Actividad Motriz y Educación
e Intervención Social

***“La Capoeira en la Clase de Educación Física: Una
Propuesta de Intervención Social e Innovación
Educativa”***

Memoria de Práctica

Autora: Evelyn Ríos Valdés

Profesora guía: Dra. Mercè Mateu

17 de Junio, 2014

Barcelona

Resumen

Este trabajo pretende discutir la importancia de la capoeira como un instrumento pedagógico de inclusión social en el ámbito de la escuela, específicamente a través de la asignatura de educación física. Para esto se revisaron los antecedentes bibliográficos y se creó una unidad didáctica de capoeira para aplicar en el primer y tercer ciclo de primaria, en la Escuela General Prim de Barcelona. Se analizaron los resultados de estas prácticas y desde esa base se elaboró un proyecto de innovación docente, que consiste en una progresión metodológica de capoeira en la asignatura de educación física.

Abstract

The aim of this work is to discuss the importance of Capoeira as a pedagogical tool at the school, with emphasis on the learning of social abilities, specifically through the course of physical education. After analyzing bibliographical precedents, capoeira course was given at the first and third cycle of General Primary school in Barcelona. The results of this experiment were analyzed and a teaching innovation project was elaborated. This project involves the teaching of capoeira during physical education class for children from the 1st grade until the 6th.

RESUMEN	2
ABSTRACT.....	2
INTRODUCCIÓN	6
OBJETIVOS.....	10
CAPITULO 1. INCLUSIÓN SOCIAL A TRAVÉS DE LAS ARTES CORPORALES.....	11
1.1 CULTURA, CAMBIO SOCIAL Y ARTES CORPORALES.....	12
1.2 CAPOEIRA COMO HERRAMIENTA DE INTEGRACIÓN SOCIAL.....	15
1.3 LA ESCUELA Y SU ROL SOCIALIZADOR	18
CAPITULO 2. ESCUELAS LOCALIZADAS EN CONTEXTOS DE EXCLUSIÓN SOCIAL	21
2.1 DIFICULTADES EN LA RELACIÓN SOCIAL	23
2.2 DESAFÍOS PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL.....	26
CAPITULO 3. EL CURRÍCULO DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LA ESCUELA	28
3.1 CAPOEIRA EN LA EDUCACIÓN FÍSICA	30
3.2 LA CAPOEIRA COMO COMPLEMENTO EN EL CURRÍCULO DE EDUCACIÓN FÍSICA	32
3.3 CONTENIDOS DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LA EDUCACIÓN PRIMARIA	33
3.3.1 CONTENIDOS A TRABAJAR A TRAVÉS DE LA CAPOEIRA EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA.....	35
3.4 CONTENIDOS Y FACTORES DE APRENDIZAJES	36
3.4.1 CREATIVIDAD	36
3.4.2 APRENDIZAJE DE LA CREATIVIDAD EN CAPOEIRA	37
3.5 EXPRESIÓN CORPORAL	38
3.5.1 APRENDIZAJE DE LA EXPRESIÓN CORPORAL EN CAPOEIRA	39
3.6 APRENDIZAJE DE VALORES SOCIALES A TRAVÉS DE LA CAPOEIRA; COOPERACIÓN	40
3.7 COMPETENCIAS Y OBJETIVOS PARA LA EDUCACIÓN FÍSICA	41
CAPÍTULO 4. CAPOEIRA.....	43
4.1 Y QUÉ ES CAPOEIRA?	43
4.2 CAPOEIRA Y EL PARADIGMA DE LA MOTRICIDAD HUMANA.....	45
4.3 CORPOREIDAD Y CAPOEIRA.....	46
4.4 DESCRIPCIÓN DESDE SUS ORÍGENES HISTÓRICOS	50
4.4.1 BREVE HISTORIA DE LA CAPOEIRA.....	50
4.4.1.1 DESCUBRIMIENTO DE BRASIL.....	51
4.4.1.2 LA RIQUEZA EN EL NUEVO MUNDO.....	51
4.4.1.3 EL TRÁFICO DE LOS ESCLAVOS.	52
4.4.1.4 LA CAPOEIRA COMO UNA LUCHA POR LA LIBERTAD.	54
4.4.1.5 ZUMBI Y EL QUILOMBO DE PALMARES.....	54
4.4.1.6 LAS MALTAS DE CAPOEIRA EN RÍO DE JANEIRO.....	58
4.4.1.7 LA ABOLICIÓN DE LA ESCLAVITUD.....	59
4.4.1.8 REVOLUCIÓN DEL 30: LA DESPENALIZACIÓN DE LA CAPOEIRA.....	61
4.4.1.9 CAPOEIRA ANGOLA Y REGIONAL.....	63
CAPITULO 5. LAS CARACTERÍSTICAS DEL JUEGO DE CAPOEIRA.....	66
5.1 LOS COMPONENTES DE LA LÓGICA INTERNA.....	66
5.1.1 LOS COMPAÑEROS	68

5.1.2 EL ESPACIO DE JUEGO.....	69
5.1.3 EL TIEMPO	71
5.1.4 LOS SÍMBOLOS	73
5.1.5 ESTRATEGIA MOTRIZ	73
5.2 LA MUSICALIDAD DE LA CAPOEIRA	75
5.2.1 LOS INSTRUMENTOS MUSICALES TRADICIONALES	76
5.2.2 CANCIONES DE CAPOEIRA	79
5.3 ÉTICA Y VALORES DE JUEGO.....	80
CAPITULO 6. CENTRO DE PRÁCTICA: ESCUELA GENERAL PRIM.....	83
6.1 LA INFRAESTRUCTURA DE LA ESCUELA E INSTALACIONES	83
6.1.1 EQUIPO DOCENTE	84
6.2 EL ALUMNADO Y SUS FAMILIAS	85
6.3 LA ORGANIZACIÓN PEDAGÓGICA.....	86
6.3.1 EL AMPA	87
6.3.2 RELACIÓN DE LA ESCUELA CON EL ENTORNO	87
CAPITULO 7. LA PRÁCTICA.....	88
7.1 DESCRIPCIÓN DE CLASES	90
7.1.1 LA RUTINA DE LA CLASE.....	91
7.2 CLASES PRÁCTICAS DE CAPOEIRA EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA.....	92
7.2.1 ANÁLISIS DE SESIONES; DIARIO DE CLASES	92
7.2.1.1 PRIMER CICLO	93
7.2.1.2 TERCER CICLO.....	95
7.3 DISCUSIÓN CRÍTICA	100
CAPITULO 8. PROPUESTA DE INNOVACIÓN DOCENTE	104
8.1 OBJETIVO	104
8.1.1 JUSTIFICACIÓN	104
8.1.2 METODOLOGÍA	105
8.1.3 PROGRESIÓN DE APRENDIZAJE	106
8.1.4 PROGRAMACIÓN DE UNIDADES DE APRENDIZAJE DE CAPOEIRA	109
1º CICLO. UNIDAD DE APRENDIZAJE: “JUEGO DE CAPOEIRA, EN MOVIMIENTO APRENDO”...	109
2º CICLO. UNIDAD DE APRENDIZAJE: “ VAMOS A JUGAR CAPOEIRA, VAMOS A TOCAR BIRIMBAO”	111
3º CICLO. UNIDAD DE APRENDIZAJE: “CAPOEIRA: ARTE EN MOVIMIENTO”	112
CONCLUSIONES	113
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	121
ANEXO 1. PLANIFICACIÓN CLASES PRÁCTICAS EN LA ESCUELA GENERAL PRIM1. NIVEL CURSO Y EDAD DE ALUMNOS.....	125
ANEXO 2. BATERÍA DE JUEGOS DE CAPOEIRA	138
ANEXO 3. FOTOS	158

INDICE DE CUADROS.

Cuadro 1. Perfil de jóvenes en riesgo de exclusión social.....	23
Cuadro 2. Estructuración de los contenidos de la E.F. en Primaria.....	33
Cuadro 3. Competencias y Objetivos-Capacidades para la Educación Física Primaria...43	
Cuadro 4. Características de la Capoeira según clasificación de la Motricidad.....	48
Cuadro 5. 1° Ciclo. Unidad de Aprendizaje: “En movimiento aprendo“.....	95
Cuadro 6. 2° Ciclo. Unidad de Aprendizaje: “Vamos a jugar capoeira”.....	96
Cuadro 7 3° Ciclo. Unidad de Aprendizaje: “Capoeira: Arte en movimiento”.....	98

Agradecimientos

Deseo agradecer de corazón a mis padres Marina y Juan, a mis hermanas Marcela y Griselda, en quienes he encontrado el apoyo y el amor incondicional y necesario para convertirme en la persona que soy. Por toda su inagotable paciencia y libertad que me han dado siempre: ¡muchas gracias familia!

A mi maestro de Capoeira, Boca Rica, en quien encontré un amigo y un guía para comprender mi vocación en esta disciplina y fortalecer mis convicciones. Agradecerle por compartir su experiencia y conocimiento tan generosamente a sus alumnos; las historias, la simpleza y la alegría que siempre transmite, y por sobre todo por creer en mí y recibirme en su academia, la más profunda gratitud.

Gracias a todos mis referentes en el camino de capoeira por orientar mis aprendizajes: la creatividad y arte de Mestre Lua Rasta, la disciplina de Mestre Railson, y la investigación de Mestre Bocao.

Al Doctor Sergio Toro por ser fuente de inspiración en relacionar la capoeira con el mundo académico.

Al financiamiento importante de becas CONICYT PAI/INDUSTRIA 79090016

Al gran Espíritu por todas las bendiciones que pone en mi camino, AHÓ!

Introducción

Desde mis comienzos en la práctica de capoeira, hace más de 15 años atrás, he vivenciado en cada etapa de mi formación como capoeiristas, el desarrollo de muchas habilidades y capacidades que he descubierto tanto en mi como en las personas que conforman el grupo de capoeira.

Entablar relaciones con personas que jamás hubiera conocido por vivir en sectores muy diferentes de la ciudad; de diferentes clases sociales y nacionalidades, se provoca un fenómeno de integración social multicultural muy interesante y particular. El sentido de identidad y pertinencia de grupo se fortalece y las habilidades sociales se trabajan día a día. Con el tiempo comencé a viajar a diferentes países a encuentros de capoeira y a continuar mi aprendizaje capacitándome con los maestros antiguos de capoeira, y pude observar que este fenómeno no solo ocurría en mi grupo en Chile, sino que en todos los núcleos donde encontraba capoeira.

Pienso que este fenómeno se produce por dos motivos, por un lado la capoeira no tiene pre requisito, ni selección para comenzar su práctica; se aceptan todas las personas que quieran aprender, sin importar la edad, país, clase social, género ni habilidades particulares. Y por otro lado, por se respeta el aprendizaje de cada uno dentro de sus capacidades y habilidades, así puedes tener más confianza tocando un instrumento en particular, en algunas destrezas o no tener dominio de grandes habilidades motrices, pero si tener mucha visión y entendimiento de juego. Por lo tanto, en la rueda de capoeira, que

es el lugar donde confluyen todos los participantes, en el juego y canto, es sin lugar a dudas un círculo de aceptación y entendimiento del otro.

Por ser un motor en mi vida a nivel personal y profesional, cabe mencionar que por la capoeira tome la decisión de estudiar Educación Física, es que en este momento de aprendizaje y toma de experiencia práctica en mis estudios de master he querido relacionar la práctica de capoeira infantil llevada a la escuela.

La presente Memoria de práctica, comienza en el primer capítulo, con un análisis documental de las artes corporales y la capoeira como herramienta de inclusión social, esto a través de diferentes investigaciones de proyectos sociales para niños y jóvenes, que a través de la práctica de esta disciplina, encontraron un instrumento de inclusión y prevención de la exclusión social y la marginalidad.

En el segundo capítulo, nos introducimos en los problemas sociales dentro de la institución educativa, que en este caso será la escuela. Considerando el entorno escolar, ubicados en barrios pobres y estigmatizados por la violencia, el consumo de droga y la delincuencia, es que se hace necesario plantear la escuela como una institución democrática y responsable en su rol socio- educativo.

En el tercer capítulo, se plantea desde el currículo de educación física, y las vías para que las artes corporales, específicamente la Capoeira sea incluida dentro de los contenidos de la asignatura, en este caso, específicamente en el bloque de contenido de actividad física artístico-expresivo. También se ha de considerar, las competencias y objetivos que puede contribuir la capoeira en su valor educativo.

En el cuarto capítulo, se describe la capoeira desde su origen histórico y fundamento filosófico, así como también se establece la relación de concepto Capoeira y Corporeidad, desde el paradigma de la motricidad humana.

En el quinto capítulo, nos vamos específicamente a las características del juego de capoeira; se toman en cuenta su lógica interna y otros factores importantes a considerar para la mejor comprensión de la dinámica de esta disciplina, como también para el proceso de enseñanza y aprendizaje.

En el sexto capítulo, nos vamos específicamente al escenario del centro de práctica profesional, en este caso la escuela General Prim de Barcelona. Se describen los aspectos fundamentales de la escuela; desde la infraestructura, la ubicación, el contexto del barrio y las familias de los alumnos. También se explica en este capítulo, la organización interna de la escuela y su trabajo con el entorno.

En el séptimo capítulo se explica en qué consistió la práctica profesional en la escuela, como intervención social e innovación docente, a través de la implementación y desarrollo de una unidad didáctica de capoeira en la clase de educación física para primer y tercer ciclo de la escuela. Se realiza un análisis crítico de la intervención en el centro, observando las actividades que dieron buen resultado y también las actividades que no funcionaron o que fracasaron.

En el octavo capítulo, se presenta una propuesta de innovación educativa, a través de una progresión metodológica para el aprendizaje de la capoeira en la asignatura de educación física desde 1º hasta 6º. Esta se elabora a partir de los contenidos de las asignaturas de master, pero con más peso de la experiencia de la práctica profesional y el análisis de sus resultados.

Objetivos

Los objetivos planteados para el proceso de la elaboración de la presente memoria de práctica profesional son los siguientes:

1. Analizar la Capoeira como herramienta de inclusión social.
2. Incluir la Capoeira como contenido del currículo de educación física.
3. Desarrollar desde la práctica la programación de unidad de Capoeira en la clase de Educación Física en la Escuela General Prim.
4. Estructurar una propuesta de innovación docente de una secuencia metodológica desde primer ciclo hasta tercer ciclo de primaria para la Escuela General Prim.

Capítulo 1. Inclusión social a través de las artes corporales

En este capítulo se plantea la propuesta educativa y social a través de las artes corporales, específicamente la capoeira y su integración a la escuela en su rol socializador.

Las artes corporales tratan de permitir una transformación individual de la vida de las personas dentro de un colectivo. Este enfoque integrador del individuo dentro del colectivo se ejecuta agrupando herramientas de prevención para la salud física y psicológica individual; tales como conocimientos, valores y hábitos para el cuidado del cuerpo, conocimiento personal y autoestima. Aspectos que deben ser aprendidos primeramente desde la familia, pero también deben ser fuertemente trabajados en la escuela, sobre todo en centros inmersos contextos de riesgo social, donde la mayoría de las familias de la escuela son monoparentales, con problemas económicos, con carencias emocionales, sociales y culturales.

Además, el trabajo de las artes corporales promueve espacios de discusión sobre la comunidad y liderazgo, se ofrecen e integran nuevas visiones de las prácticas culturales y normas sociales.

1. 1 Cultura, Cambio Social y Artes Corporales

En este ámbito vamos a alejar el concepto cultura como un tema de elite como lo puede ser las artes clásicas como el ballet, la música clásica, las exposiciones en galerías de arte. La cultura no solo puede estar relacionada con la producción y el consumo de las bellas artes; este tipo de cultura es poco accesible para la mayoría de la población y se aleja de la cultura popular de los pueblos, sobre todo en los lugares más pobres y vulnerables de las grandes ciudades.

Muy por el contrario, la cultura se puede considerar como el gran agente concientizador y de transformación que puede permitir a la sociedad llevar adelante los cambios políticos, sociales y económicos necesarios para la inclusión social.

La influencia de la cultura y el contacto con una disciplina artística; no sólo desde el consumo cultural y observación, sino que desde su práctica y aprendizaje le da al ser humano valiosas herramientas cognitivas, síquicas y sociales para modificar su realidad

“Preferimos, en cambio, plantear a la cultura como el conjunto de capacidades de una sociedad para pensarse a sí misma, soñar un futuro posible y planear los pasos que deberá dar para alcanzar dicho sueño. Son éstas las capacidades que queremos que nuestra gente desarrolle y, muy en particular, aquellos que están en inferioridad de condiciones” (Liprandi, 2010, p. 47)

Para salir de la pobreza, nuestra gente debe empezar por tener la capacidad de tomar conciencia de la realidad y de reflexionar sobre la misma, sobre sus causas y consecuencias, sobre las carencias y necesidades de quienes están en situación de exclusión y sobre el fuerte impacto que produce en aspectos bases de la personalidad

humana, tales como la autoestima o la identidad.

Desde finales de la década de los noventa, que se viene levantando el arte-educación como un medio eficaz para promover el desarrollo integral de niños y jóvenes en riesgo social, marginados por que viven en barrios pobres y en zonas que son consideradas peligrosas para el resto de la población. Se destaca en esta línea proyectos como el circo social en Brasil, Chile y Argentina, por otro lado el teatro callejero, la capoeira, bailes de calle, como danzas de carnaval y break dance. También hay proyectos de arte corporal y cambio social en países del primer mundo como Francia, España y Estados Unidos, dirigidos especialmente a la población inmigrante y más pobre de las ciudades.

Uno de los objetivos de la propuesta arte y educación busca recuperar la autoestima de niños y jóvenes marginalizados; esto se trabaja a través de la disciplina, esfuerzo y tiempo que se debe invertir con amor, entrega y dedicación en las prácticas, para conseguir las metas propuestas como grupo. Así como también la práctica del arte para el cambio social fomenta la organización social, el liderazgo y el trabajo colectivo.

El arte, concebido como producción social de espacios de libertad, como manifestación del Ser en toda su complejidad, tiene la capacidad de albergar y potenciar la diversidad y las diferencias de los seres humanos, siendo ésta la base teórica y práctica que se apuesta para revertir situaciones de pobreza y exclusión. A partir de esto, se provoca y se promueve la construcción de un nuevo espacio social y cultural, que busca prefigurar siempre una sociedad más justa, solidaria y democrática. (Olaechea & Georg, 2007).

Según lo que se puede observar en las experiencias de estos proyectos sociales, el arte aliada a la filantropía, tal cual es usada por el circo social, aparece la mayoría de las veces, no como invención de nuevas posibilidades de vida, sino como un dispositivo disciplinar, ya que está al servicio de la filantropía, buscando producir en sus prácticas comportamiento normativos a través del aumento de la habilidad de los cuerpos y la reducción de las potencias afirmativas de resistencia y modelización de los comportamientos. (Lobo & Cassoli, 2006)

“(…) Los hechos artísticos por lo tanto, son transformadores de las formas de interpretar el mundo y esto es lo que posibilita que sus protagonistas se transformen, a su vez, en creadores de nuevas realidades en sus propios espacios comunitarios.” (Olaechea & Georg, 2007. p.61)

También el modelo de la Comunicación para el Cambio Social describe un proceso donde los participantes incrementan su control sobre los procesos comunicativos y donde se generan espacios de diálogo y acción colectiva que producirán transformaciones para la mejoría del bienestar, a través de la danza y las artes corporales.

En Colombia, el Proyecto Ma, que utiliza la Pedagogía del Cuerpo como estrategia educativa para la salud individual y colectiva de los jóvenes más desfavorecidos de Cartagena, es un buen ejemplo de intervención integral para la salud y el cambio social. Como tal, incluye elementos esenciales del modelo: mediante la incorporación de herramientas como el silencio reflexivo y el trabajo corporal se refuerzan las habilidades expresivas y comunicativas de los participantes; se ofrecen espacios de reflexión y práctica individual y colectiva donde valores y normas sociales dominantes, que afectan la calidad de vida y salud de los participantes y la comunidad, se

ven retadas; y se generan, colectivamente, alternativas para el cuidado del cuerpo y el cambio social. (Novella, 2010)

1.2 Capoeira como Herramienta de Integración Social

Las manifestaciones culturales de un grupo social, incluida la capoeira, se consideran de valor desde el momento en que son útiles a la sociedad. Del mismo modo la capoeira con sus elementos tiene un valor único. Basado en la experiencia personal como capoeirista y profesora, me doy cuenta de que a través de la práctica de la capoeira se adquieren y desarrollan aprendizajes y valores que contribuyen a la formación de cada uno como ciudadano.

Antes de comenzar esta descripción, es importante hacer hincapié en la multiplicidad de realidades en el universo de la capoeira. El hecho de que no existe una estandarización de la actividad, da suficiente libertad para que cada profesor pueda desarrollar su trabajo de la manera que mejor le parezca, de acuerdo a los recursos y necesidades del contexto en donde esta se desarrolle.

En este apartado se explica a través de la revisión bibliográfica, como es la interacción social de los individuos en capoeira y de que manera esto repercute de forma positiva en cada uno de los participantes para mejorar sus habilidades sociales, aceptación de la diversidad y respeto hacia todo su entorno.

Además, como esto fortalece la identidad con un grupo y el sentido de pertenencia, la

toma de responsabilidades y roles que se vivencian naturalmente dentro de un grupo.

“Las principales características educativas de la Capoeira son la capacidad que tiene esta manifestación de trabajar valores humanos y permitir la inserción social de jóvenes excluidos y marginados. Además, la Capoeira es mucho más que un deporte. En Brasil es una forma de vida, que desarrolla valores de solidaridad, compañerismo y respeto por los compañeros. La filosofía de la Capoeira es respetar al prójimo y a los más viejos, que poseen mayor grado de sabiduría”. (Mello, 2010, p. 300)

Tal cual lo relata Mello (2010) la capoeira, ya sea por sus orígenes históricos y fundamentos filosóficos, la capoeira es una herramienta que permite la inclusión social a través del trabajo educativo en valores humanos.

Para Da Silva (2007) existen tantas capoeiras como existen practicantes, es decir cada uno se desenvuelve como capoeirista de una manera particular, y al mismo tiempo cada individuo desarrolla su capoeira de una manera única conforme a la individualidad de cada uno. Considerando a la roda de capoeira como un espacio de encuentro entre todas esas diferentes formas de capoeira, esta solo se hace posible si existe un dialogo pautado de respeto a las diferencias. Entonces el respeto por la diversidad es un código implícito dentro de la capoeira.

“La capoeira es un espacio diferente, a pesar de estar inserto en la sociedad, sus normas de conducta y tradición son bastantes diferentes. Es un lugar donde el capoeirista puede dejar todos los rótulos que le han sido impuestos y en condición de igualdad con sus camaradas para practicar capoeira”.(Da Silva, 2007, p. 19)

Un grupo de capoeira representa una comunidad, en la cual los individuos se constituyen en un vínculo interpersonal, formado un organismo que sobrevive de forma armónica, donde las parte involucradas tienen la posibilidad de beneficiarse de la vida comunitaria y de colaborar con el grupo. Se crean fuertes vínculos entre los estudiantes y

con el profesor de capoeira, y de esta manera se genera un clima educativo favorable para el aprendizaje y desarrollo de las diferentes habilidades que la capoeira desenvuelve.

En la investigación de Greegerheser (2013) los entrevistados también consideran el aspecto relacional de la convivencia social y apuntan que el valor educativo debe ser aplicado en la interacción con los demás. El ser humano es un ser social, toda nuestra vida está pautada en la interacción con otros.

Scarpetta (2012) en su trabajo de investigación acerca de la capoeira como vía de integración social de jóvenes vulnerables, en sus conclusiones define esta como con una experiencia exitosa de integración a la sociedad la cual tiene en cuenta la generación de capital social colectivo e individual como alternativa de superación de la pobreza ya que la Capoeira aunque no inserte a los jóvenes a la sociedad mediante ingresos económicos altos y definidos, si incide para que estos salgan del barrio y adquieran una movilidad social y simbólica pues permite que conozcan diferentes escenarios de la ciudad y del país, interactúen con personas que cuentan con diferentes niveles de capital social, económico y cultural a comparación de las personas que viven en el barrio y creen vínculos con otras instituciones educativas, escuelas, centros cívicos y culturales; aumentando su capital social, transformando su realidad y sus expectativas de vida.

Dado que el objetivo de la política social es intervenir en los determinantes estructurales de la reproducción de la pobreza entonces la experiencia de capoeira puede servir de ejemplo y de herramienta para las agencias promotoras de desarrollo que emplean el capital social como estrategia para reducir la pobreza, ya que se otorgarían un papel positivo del capital social en barrios periféricos y vulnerables el cual ayuda a transformar las prácticas y el entorno de las personas que la realizan.

Por consiguiente, la Capoeira ofrece un tipo de movilidad social simbólica mediante las redes sociales, el contacto con instituciones y el rango que se adquiere dentro de la práctica de capoeira el cual depende del color de la cuerda la cual simboliza una serie de conocimientos sobre la práctica y ofrece un reconocimiento dentro de la comunidad capoeirista.

Por todos los motivos mencionados anteriormente, con respecto a la capoeira como herramienta de inclusión social, es que vamos a considerar el rol socializador de la escuela y como se justifica la capoeira dentro de la institución educativa.

1.3 La Escuela y su rol socializador

La escuela no puede permanecer pasiva en su poder socializador; se debe posicionar más allá del sistema educativo y replantearse desde la base de articular entornos educativos de apoyo, contextualización y extensión del aprendizaje escolar. La escuela debe tomar responsabilidad en relación con su entorno y como institución educativa debe ser capaz de participar y liderar los procesos de transformación educativa de su contexto.

El rol socializador de la escuela debe tener un carácter para la ciudadanía, es decir potenciar valores de fondo para que los estudiantes por encima de sus conocimientos académicos, sean buenos ciudadanos. Un objetivo central de la escuela debiera ser promover la cohesión social basada en el plano valorativo del sentido igualitario; promover la inclusión y disminuir las desigualdades entre los alumnos.

Para que la escuela sea un vivo agente socializador, es vital generar en ella, recursos culturales disponibles y lograr que sean incorporados por estos grupos excluidos, es decir la escuela tiene la responsabilidad de crear capital social y desarrollo humano. Se debe educar en objetivos colectivos que fomenten la autonomía y libertad, colaborando en el desarrollo de una identidad de pertenencia y responsabilidad social. (Vila & Casares, 2009)

El capital social se relaciona con la confianza que una persona pueda adquirir ante otras personas, en el seno de una determinada estructura social. El grado de confianza entre las personas, así como también las relaciones de confianza que se establecen en las organizaciones, influye directamente en las relaciones personales y, en consecuencia afecta a sus actividades económicas y sociales. En relación con la educación escolar inclusiva y de calidad, hace sentido darle importancia no sólo a lo que se aprende sino también con quién y como te permite relacionarte con otras personas o vínculos con organizaciones.

La naturaleza de la educación implica la existencia de procesos sociales y de comunicación. Para esto, las prácticas educativas deben ser fundamentalmente prácticas sociales; el aprendizaje unido a la socialización, con contenidos inseparables del contexto social y cultural, y así también cargado de aprendizajes significativos en valores.

La escuela inserta en contextos desfavorecidos, en barrios con altos niveles de pobreza, con familias monoparentales y con un alto índice de población inmigrante, debe asumir una educación en valores socializadores desde una perspectiva humanista, multicultural y democrática; visión social crítica y participativa, con responsabilidad ante

el diario vivir, y con solidaridad ante los más débiles, así como la cooperación para aportar soluciones.

“Si logramos que los que se educan interioricen un modo de ver la realidad crítico y participativo, y despertamos actitudes de cooperación, responsabilidad y solidaridad, tenemos la persona con las mejores defensas para vivir en una sociedad de riesgo y para aportar las soluciones más adecuadas a esta situación”. (Mardones, 1997, p. 93)

En la escuela socializadora debemos implementar prácticas educativas, que proporcionen un aprendizaje significativo para la apropiación de estos valores. Las artes corporales desarrollan esta implicancia en los alumnos, por su trabajo cooperativo y por el desafío motriz que estas proponen.

Las artes corporales y, específicamente en este trabajo, la capoeira, es una herramienta educativa dentro de la escuela socializadora. Ya sea por los valores sociales que transmite, como por los contenidos de aprendizajes, es que tiene cabida en la escuela y en este caso, para la clase de educación física.

En el siguiente capítulo, se va a tratar el tema de la escuela en mayor profundidad, contextualizando la institución educativa en zonas marginales y barrios con riesgo de exclusión social. Esto para tener mayor entendimiento del contexto y las características sociales de los alumnos que mayoritariamente asiste a estas escuelas.

Capítulo 2. Escuelas localizadas en contextos de exclusión social

El contexto social en donde se desarrollan los niños y adolescentes es fundamental en cuanto a los estímulos que pueda recibir, así como también las posibilidades y oportunidades que les brinde su entorno familiar, social y escolar. Educación de calidad, salud y una vivienda digna no son un derecho, sino que más bien un lujo en muchos países de Latinoamérica y me atrevería a decir del mundo. Los equipamientos públicos son precarios y no dan abasto para la cantidad de personas de que requiere de sus servicios; el derecho a la vida, la seguridad, la salud, la vivienda, alimentación y otros tantos no son garantizados por el Estado. Niños y jóvenes son vulnerados en sus derechos y viven en un clima de pocas esperanzas de cambios sociales significativos.

(...) “El número de latinoamericanos en situación de pobreza en 2013 asciende a unos 164 millones de personas (27,9 % de la población), de los cuales 68 millones se encuentran en la extrema pobreza o indigencia (11,5 % de los habitantes de la región), según proyecciones entregadas hoy por la Comisión Económica para América Latina y el Caribe. (CEPAL, 2013.)

Los bajos niveles de ingreso familiar y el desempleo también son un problema grave, que mantiene el círculo de la pobreza y muchas veces llevan a los niños y jóvenes a abandonar la escuela prematuramente, con el objetivo de trabajar para ayudar en su familia para suplir los gastos básicos. Además es común que el núcleo familiar sea disfuncional; alcoholismo, violencia, abuso y abandono son aspectos recurrentes en las historias familiares. En este contexto, el tráfico de drogas, el alcoholismo, la prostitución y la delincuencia son una vía recurrente en una comunidad sin oportunidades, y así se continúa generando este círculo de pobreza y violencia. No es una pobreza solamente en

términos económicos o de bienes materiales, sino que también a una miseria de valores sociales.

Según el último informe de la CEPAL (2013), explica que los índices de pobreza se definen por los salarios que ingresan mensualmente en una familia, y que los índices de desempleo y de salarios injustos se mantienen en Latinoamérica y el Caribe con insignificantes avances. Se estima que el 40% de las ganancias de un país, va destinado sólo al 20% de la población, que son las familias de la clase alta y poderosa de una nación. El 60 % de las ganancias se reparte entre el 80% de la población. Esto da cuenta de la injusticia social y mala distribución que los más ricos seguirán siendo más ricos y los pobres, más pobres.

“El capataz de hoy se transformó y tiene más poder. La mayoría de las veces este símbolo de la esclavitud está vinculado a estructuras responsables por la consolidación de un sistema perverso y también muy poderoso, que subyugado al discurso de modernidad y progreso, viene provocando la mayor barbarie de todos los tiempos en nuestros pueblos. En ese aspecto, no podemos estar indiferentes a esa situación principalmente en la condición de educadores, porque tenemos el deber de posesionarnos críticamente, proponiendo una intervención pedagógica que sea capaz de crear alternativas a este modelo de sociedad vigente”. (Castro, Jungers, & Santana, 2000, p. 163)

Las escuelas localizadas en poblaciones periféricas son reflejo de la sociedad inmersa y en donde se incrementa la violencia escolar, deserción al sistema educativo, embarazo adolescente, consumo de droga y alcohol, problemas de alimentación, padres ausentes y delincuencia son problemáticas de cada día; los estudiantes están en un constante riesgo de caer en el fracaso escolar y exclusión social. Las comunidades educativas se desenvuelven en este contexto, donde tanto profesores, alumnos y directivos deben hacer lo imposible por crear un clima propicio para la enseñanza-aprendizaje. El sistema educativo actual está centrado en la eficiencia y mejorar los

índices de calidad de la educación, lo cual solamente se enfoca desde lo cognitivo en áreas como la matemáticas, lenguaje y ciencias. La mayoría de las escuelas no se enfocan en educar en habilidades sociales ni valores, que son de suma importancia y de necesidad principal para estos niños y jóvenes en riesgo social.

2.1 *Dificultades en la Relación Social*

La dificultad en la relación social en las escuelas se da principalmente en niños y jóvenes, en entornos desfavorecidos, y que tiene relación directa con el fracaso escolar, lo cual incide fuertemente en la autoestima, motivación y aspiración personal. Además el fracaso escolar puede desencadenar fracaso personal y social. Son jóvenes que no han tenido la oportunidad de aprender los patrones básicos de comportamiento social adaptado. Este entorno favorece el consumo de drogas y alcohol, la delincuencia y otras conductas inadaptadas. (Vélaz, 2002)

La participación en la sociedad y los derechos sociales de estos jóvenes está muy limitada. Si bien es cierto, pueden estar como alumnos regulares en una escuela, están en constante situaciones de violencia y conflictos con sus compañeros, bajo rendimiento escolar, estigmatización y prejuicio por parte de los profesores. Además las escuelas no asumen su responsabilidad social con estos jóvenes y en vez de incluirlos, los alumnos “problema” están en constante amenaza de expulsión; como si sacarlos de la escuela fuera una solución. Esto da cuenta de una gran falencia en las escuelas, que por estos días están más preocupadas en que los estudiantes aprendan contenidos alejados de la realidad, a educar a los estudiantes en la base de valores sociales, para así formar mejores ciudadanos.

Según Safran y Segal (1994) desde una perspectiva interpersonal, la autoestima de un individuo y su sentido básico de seguridad en el mundo, son una función del sentido que tiene de su posibilidad de entablar relaciones. Este es el proceso que se halla entorpecido en las personas que padecen dificultades de relación social. La desconfianza, tanto en sí mismo como en las personas de su entorno, es un factor determinante y se verifica en las restricciones en la vida cotidiana. El concepto de esquema interpersonal también contribuye a clarificar la relación entre el auto percepción y la percepción de los otros, porque propone que la percepción de sí mismo y del otro son intrínsecamente interactivas.

En el ámbito de la percepción social, la unidad de interés es tanto la representación de sí mismo como la representación del otro. Por ejemplo, un individuo que se percibe a sí mismo como indigno de ser querido tendrá una particular tendencia a percibir a otros en términos de rechazo y hostilidad. (Segal, 1994)

Como se muestra en el siguiente cuadro son diversos los factores que producen vulnerabilidad y dificultan la inserción social, es decir una alta probabilidad de inadaptación social.

Cuadro 1. Perfil de jóvenes en riesgo de exclusión social (Vélaz, 2002)

- Entre 14 y 25 años.
- Procedentes de familias desestructuradas con muy bajos niveles socioculturales y económicos (abandono/sobreprotección).
- Historial recurrente de fracaso escolar (y muchas veces personal).
- Con indefensión aprendida (para enfrentarse al aprendizaje, a las relaciones interpersonales, a la búsqueda de empleo y, en general al mundo adulto).
- Sin habilidades para el éxito (poca motivación de logro, baja resistencia a la frustración, poco control de situaciones...)
- No han tenido modelos de comportamiento adecuado (social, laboral...)
- Con preconcepciones negativas sobre el trabajo y los empresarios (trabajo = explotación y aburrimiento).
- Educados en la calle (roles sociales agresivos, la ley del más fuerte...)
- Con experiencias de consumo de alcohol y/o drogas.
- Aumentan los jóvenes excluidos pertenecientes a minorías étnicas o culturales (inmigrantes, cultura gitana...)

Estas características son comunes en niños y jóvenes que viven en situación de exclusión y en vulnerabilidad. Por esto se hace necesario el trabajo preventivo desde la escuela inclusiva, potenciando las aptitudes y educando en valores.

2.2 *Desafíos para la Inclusión Social*

Estar “socialmente incluido” tiene varios sentidos, y además los sentidos cambian hoy de manera vertiginosa. En primer lugar, implica acceder a mínimos de bienestar y de protección conforme el nivel de desarrollo de la sociedad (CEPAL, 2013).

En sentido más extenso, la inclusión alude a la titularidad efectiva de ciudadanía política, civil y social, lo que implica la participación en deliberaciones, el acceso a activos, la afirmación de identidad y la posibilidad de contar con redes de relaciones que ayudan a desarrollar el proyecto de vida.

Desde la perspectiva del desarrollo humano, la inclusión social puede entenderse como el desarrollo de capacidades para el ejercicio de libertades, lo que resulta de especial relevancia en la vida de los jóvenes. La inclusión social de los jóvenes es, también, clave para imprimirle mayor legitimidad a las democracias en América Latina. (Hopenhayn, 2008)

La escuela cumple un rol fundamental de prevención de riesgo e inclusión social, por la riqueza de situaciones sociales y educativas que se presentan en ella. Pero la escuela no es educadora en sí misma, la educación por sí sola no es la solución para las desigualdades; la planificación de una intervención educativa que pretenda desarrollar o mejorar procesos de inserción debe estar orientada por el desarrollo de competencias personales, valores, ética y habilidades sociales. Educar para formar un individuo capaz de dirigirse y controlarse y organizarse a sí misma dentro de las normas de la sociedad en

la que vive. Por lo tanto, que sea capaz de definir un plan de vida y de buscar los medios del entorno para conseguir sus metas. (Vélaz, 2002)

En la investigación de Cati Gómez, Deporte, intervención educativa y exclusión social, dentro de algunos puntos la autora concluye que la práctica de la actividad física se convierte en herramienta beneficiosa en momentos puntuales de práctica. Los usuarios manifiestan que se sienten bien cuando hacen, no sólo para cuestiones físicas, sino sobre todo por aspectos de relación social. En casos como estos, en que los menores son capaces de auto pensar, verbalizar y expresar como se sienten cuando hacen deporte, y son capaces de identificar con experiencias de bienestar y de placer, sí se puede decir que el deporte contribuye a la su socialización porque elevan su potencial y le atribuyen valores que sirven de referentes. Así la práctica del deporte es considerada por los usuarios como "sagrado" que hay que respetar y seguir, y este hecho debe ser aprovechado por los que educan, para trabajar aspectos socializadores que difícilmente se podrían trabajar en otros contextos en los que los menores son reticentes a entrar. En este caso el escenario deportivo sirve no sólo para socializar, sino también para contribuir a la socialización de un grupo o equipo. (Gómez, 2009)

Después de exponer las características de la escuela ubicadas en zonas vulnerables y de riesgo social, nos vamos a ir a otro aspecto importante de tratar y que es un punto más específico en la escuela, que es el currículo de educación física y como incluir la capoeira dentro de este.

Capítulo 3. El currículo de Educación Física en la Escuela

Para entender el currículo y la educación física reguladas por el Estado Español, en este trabajo se va a considerar las definiciones planteadas en el Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria.

De acuerdo a este, vamos a entender por ***Currículo*** a la regulación de los elementos que determinan los procesos de enseñanza y aprendizaje para cada una de las enseñanzas y etapas educativas.

A su vez ***los Contenidos*** hacen referencia al conjunto de conocimientos, habilidades, destrezas y actitudes que contribuyen al logro de los objetivos de cada enseñanza y etapa educativa y a la adquisición de competencias. Los contenidos se ordenan en asignaturas, que se clasifican en materias, ámbitos, áreas y módulos en función de las enseñanzas, las etapas educativas o los programas en que participe el alumnado. (BOE, 2014)

Las Competencias, se refiere las capacidades para aplicar de forma integrada los contenidos propios de cada enseñanza y etapa educativa, con el fin de lograr la realización adecuada de actividades y la resolución eficaz de problemas complejos.

Educación Física es considerada dentro de las áreas del bloque de asignaturas específicas en cada uno de los cursos de primaria. En esta asignatura, el currículo debe considerar la diversidad, la pluralidad y la singularidad de los alumnos, y además, promover una cultura y una vida digna para todos. Cuestión que solo es posible si

reconocemos las diferencias, no sólo en cuanto a las ideas sino también respecto a las diferencias culturales, corporales. (Taborda, 2012)

Vila, I., y Casares, R. (2009) Desde hace no mucho tiempo se viene incorporando a los currículos el conocimiento del contexto más próximo, con la intención de permitir al alumnado con un menor bagaje cultural tener un referente cercano y conocido. El currículo otorga autonomía a los centros docentes como lo especifica en el Artículo 15

“Los centros docentes desarrollarán y completarán el currículo y las medidas de atención a la diversidad establecidas por las Administraciones educativas, adaptándolas a las características del alumnado y a su realidad educativa con el fin de atender a todo el alumnado. Asimismo, arbitrarán métodos que tengan en cuenta los diferentes ritmos de aprendizaje del alumnado, favorezcan la capacidad de aprender por sí mismos y promuevan el trabajo en equipo” (Ministerio de Educación, 2014)

El currículo actual de educación física a pesar de tener objetivos, contenidos y competencias establecidas, deja bastante libertad a la escuela y al profesor para incorporar nuevas disciplinas corporales consideradas no tradicionales e innovadoras como el circo, el acrosport, la danza callejera y la capoeira, por mencionar solo algunas.

Dada esta condición, surge el cuestionamiento ¿por qué aún en las escuelas se limita la educación física sólo al rendimiento físico y deportivo? por qué se insiste en el aprendizaje repetitivo de técnicas alejadas de la realidad de juego y de las necesidades de los estudiantes? y peor aún, aisladas del contexto social y cultural de los estudiantes?

“Entonces, queda claro que los contenidos escolares, los cuales son siempre arbitraria- mente elegidos en una tradición, son solamente una parte de las posibilidades escolares de relación con la corporalidad. Por el contrario, la escuela debiera ir más allá de los contenidos formales y poner en perspectiva una formación más amplia, más general, más corporal, que no se restrinja a reproducir los clásicos contenidos “juego”, “gimnasia” y “deporte”. Se trata, en otras palabras, de la experiencia, de favorecerla, de educarla, ya que la experiencia es formativa por

excelencia, y se realiza en los encuentros sociales y culturales como algo que permite dar sentido al mundo en que vivimos” (Taborda, 2012, p. 117)

La Educación Física en todo su campo de acción e investigación, debiera permitir que los estudiantes conozcan otras culturas, pero, sobre todo, que conozcan su propia cultura, su corporalidad a través de su propia historia. Podemos aprender de los juegos tradicionales y de otras culturas dentro de la escuela, entendiéndolos como formas particulares de explorar y vivenciar la propia corporalidad en un mundo, en la cultura, en la sociedad.

Los intercambios culturales tal vez sean una posibilidad para edificar nuevas formas de diálogo entre las diferencias sociales. Mientras que la economía globalizada nos homogeniza, el diálogo cultural nos puede enseñar que otro mundo es posible, sin que ello signifique someterse de manera resignada

A continuación, nos enfocaremos en cómo la Capoeira puede ser desarrollada en la asignatura de educación física y su valor educativo en la escuela.

3.1 Capoeira en la Educación Física

La capoeira es una alternativa innovadora a considerar en el currículo de Educación Física, especialmente en el área de expresión corporal. La mayoría de sus movimientos son circulares y ondulantes, para buscar la comunicación y diálogo corporal con el compañero. (Barberis, 2003)

También están muy presentes elementos motrices como la coordinación, el equilibrio dinámico y el ritmo corporal para ejecutar los movimientos en armonía con el ritmo musical y con el compañero.

La capoeira requiere mucha concentración, conexión de todos los sentidos y comunicación con el compañero. La improvisación y el sentido lúdico predominan en el juego, que se manifiestan en engañar y hacer caer al otro en jugadas. Encajar movimientos en el cuerpo del otro, ocupar los espacios vacíos, seguir el ritmo de la música.

Es importante destacar dos características propias de la capoeira y que son muy importantes de transmitir en el momento de su aprendizaje. Primero, la posibilidad creativa de movimientos encadenados formando secuencias de movimientos de gran variedad, que en la mayoría del tiempo, son producto del dejarse llevar por la música y la improvisación. Y segundo, que a pesar de que su origen es la lucha y que contiene movimientos de ataque y defensa, se plantea que el contacto físico es innecesario, se evitan los golpes, y se pone de manifiesto el cuidado y el respeto por el otro.

La capoeira puede prescindir del contacto físico y practicarse en el ámbito de la simulación, se generan intenciones de golpes y ataques, pero no es el objetivo principal; los maestros de capoeira defienden la idea de demostrar al otro la capacidad de realizar golpes, por encima del acto concreto de golpear. Se produce un intercambio de intenciones que desencadena un diálogo corporal constante. (Barberis, 2003)

Para incorporar la Capoeira en la clase de educación física, indiscutiblemente debemos profundizar en el currículo y en los contenidos que se apropiaran a través de su práctica.

3.2 La Capoeira como complemento en el currículo de Educación Física

La Capoeira es una actividad deportiva de gran riqueza dentro del área de Educación Física. Es posible desarrollar las capacidades físicas y coordinativas de una manera original y con el soporte musical, dando sentido a la interdisciplinariedad educativa. De la misma manera, forman parte de esta modalidad la expresión corporal, el sentido del ritmo, la educación para la paz y la coordinación. Además, la educación a través de la Capoeira puede formar o cambiar las actitudes de los individuos. (Mello, 2010)

La Capoeira presenta valores educativos importantes aparte de facilitar el desarrollo y la inteligencia motriz. Es un recurso que no debería ser desaprovechado en la Educación Física. Enseñando los fundamentos básicos podemos mostrar un nuevo recurso físico y si estimulamos la curiosidad, los alumnos buscarán un grupo para recibir una enseñanza más avanzada por profesionales de la actividad fuera de la escuela.

De Oliveira & Heine (2008) señalan que el proceso de interacción entre la Capoeira y la escuela parece ser irreversible y viene aumentando expresivamente en los últimos años y recuerdan que cabe a los profesores reconocer esta realidad y establecer un contacto más significativo con la modalidad, explorando todo su potencial educativo. Así, la Capoeira pasará a ser vista y vivida como un poderoso instrumento en el proceso educativo, interfiriendo en la vida de la escuela e influenciando positivamente su cotidiano.

Se puede profundizar más aún en el tema del currículo, si consideramos de qué manera relacionar la Capoeira con los contenidos a tratar en primaria, en el área de educación física.

3.3 Contenidos de Educación Física en la Educación Primaria

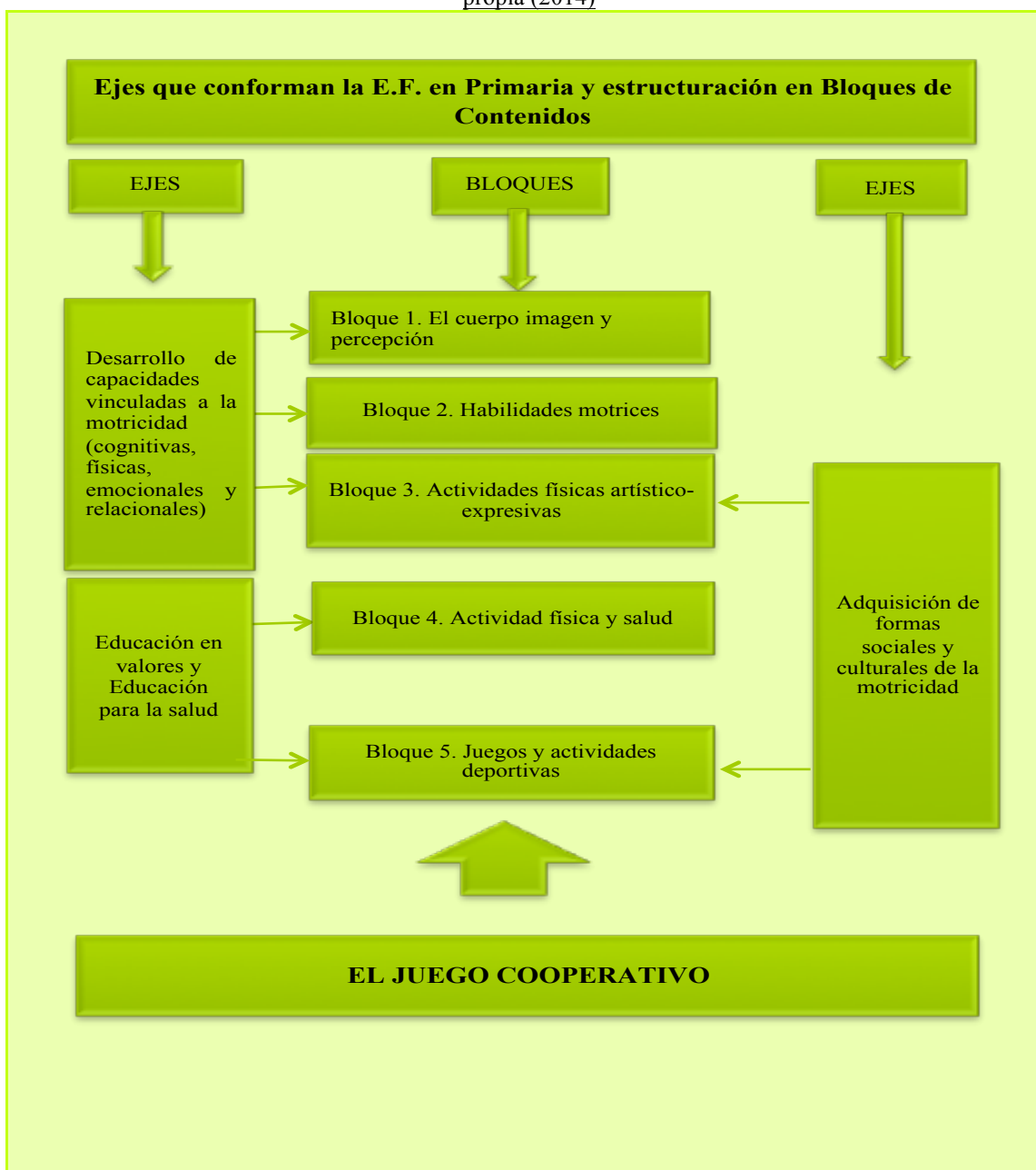
La educación de la corporalidad, incorpora elementos motrices que implican aspectos expresivos, comunicativos, afectivos y cognitivos de los estudiantes. La importancia del aprendizaje corporal, vivenciado a través de posibilidades lúdicas, expresivas y creativas, va dirigido a la importancia de la autoestima, de la seguridad y de sentirse bien.

La enseñanza de la educación física contribuye a lograr diferentes fines educativos en primaria: socialización, autonomía y aprendizaje. Así como también, potencia las posibilidades expresivas, cognitivas, comunicativas, lúdicas, creativas y motrices.

En el cuadro 1 se demuestran los cinco bloques de contenidos y los ejes en que se basa la educación física para primaria. En este trabajo se considera el bloque de actividades físicas, artístico-expresivas como guía para aplicar la disciplina de capoeira en las clases de educación física. Específicamente se considera como objetivo el trabajo de la creatividad y la expresión corporal, utilizando como metodología el juego.

“El juego es una forma de aprendizaje natural en los alumnos, no sólo de aprendizajes motores, sino también sociales, cognitivos y afectivos ya que “jugar” en esta etapa es también, y sobre todo “aprender a jugar”, las conductas motrices están interrelacionadas y condicionadas, a veces, por las capacidades motrices, cognitivas y afectivas. El juego será un crisol en el que se explorará, se cotejará, se modificará y se consolidará la conducta motriz. El juego es un modo peculiar de enfrentarse a las diferentes situaciones, en un medio contextualizado, atractivo, motivante y divertido”. (Mazón, Sánchez, Santamarta, & Uriel, 2001, p. 18)

Cuadro 2. Estructuración de los contenidos de la E.F. en Primaria (Ortiz & Torres, 2009) modificación propia (2014)



El juego cooperativo cumple un rol fundamental en la enseñanza de la capoeira en la escuela, es el eje transversal de todas las actividades para que el alumno participe, disfrute y progrese de forma lúdica. Además la capoeira es sí es un juego, es por eso que se

usa la expresión “vamos a jugar capoeira”

La capoeira puede ser analizada como contenido de la asignatura de Educación Física desde varios factores de aprendizaje, en el próximo apartado se mencionan algunos y se profundiza la explicación en los contenidos específicos seleccionados para este trabajo.

3.3.1 Contenidos a trabajar a través de la capoeira en la clase de educación física

Los contenidos de capoeira son de gran importancia dentro del ámbito escolar, es una excelente modalidad de enseñanza para los niños, ya que muestra bastante apropiada dentro la enseñanza escolar, presentando características que permiten a los estudiantes a desarrollar su agilidad, habilidades motoras y todos valencias físicas.

Su práctica viene creciendo cada vez más dentro de la escuela como contenido de la educación física, por su eficacia en la estimulación de las percepciones básicas y el interés de los estudiantes, que tienen una influencia directa sobre el comportamiento afectivo y la creatividad. (Barros, Iório, & Venancio, 2004)

La búsqueda de la implementación de nuevos contenidos como la capoeira, puede transformar los objetivos y la didáctica de enseñanza, las innovaciones en la planificación con otras áreas, puede proporcionar a los estudiantes nuevas experiencias a través de lo lúdico y se pueden tornar más participativos, integrados y consciente en el medio escolar. (Barbosa, E. 2011)

También están muy presentes elementos motrices como la coordinación, el equilibrio dinámico y el ritmo corporal para ejecutar los movimientos en armonía con el

ritmo musical y con el compañero. (Almeida & Nunes, 2004)

La capoeira puede prescindir del contacto físico y practicarse en el ámbito de la simulación, se generan intenciones de golpes y ataques, pero no es el objetivo principal; los maestros de capoeira defienden la idea de demostrar al otro la capacidad de realizar golpes, por encima del acto concreto de golpear. Se produce un intercambio de intenciones que desencadena un diálogo corporal constante. (Barberis, 2003)

3.4 Contenidos y factores de aprendizajes

Como anteriormente ya lo hemos mencionado, a pesar de que consideramos la capoeira como una disciplina en la cual podemos rescatar una amplia gama de contenidos a bajar desde el currículo de educación física, en este caso hemos seleccionado la creatividad y la expresión corporal

3.4.1 Creatividad

La vida es orgánica y creativa, creas tu vida a partir de tu propia imaginación. Estar vivo es un proceso creativo; todos somos creativos, cuando alguien dice que no es creativo, es porque no lo ha aprendido.

Cuando hablamos de creatividad, se hace referencia a cualquier cosa que implique inteligencia, control y que entregue valor. La Creatividad se aprende, al igual que todas las cosas que podamos aprender en la escuela y se considera que el trabajo de expresión corporal y artística brinda un espacio fértil para el aprendizaje de la creatividad.

Existe una necesidad que en nuestra sociedad existan entornos donde cada uno pueda encontrar la inspiración necesaria para desarrollar su creatividad. Todos tenemos la

capacidad de imaginar y crear, lo que pasa es que se tiene que desarrollar a través de entornos y herramientas que permitan la inspiración. (Robinson, 2009)

La creatividad es un componente también de la evolución motricia humana. El descubrir nuevos y diferentes hechos a través de la motricidad es algo que comienza con la exploración lúdica en la acción. Esto solo va a ocurrir en espacios en donde se presenten situaciones abiertas e interesantes para descubrir. (Trigo, 2000)

La capoeira se puede utilizar para desarrollar la propia creatividad personal y profesional del profesor. De esta manera los alumnos se sentirán en confianza de liberar sus actos creativos, de no sentir vergüenza, de sentirse queridos y respetados por su grupo. (Barberis, 2003)

El clima humanizado es fundamental para generar el desarrollo de la creatividad; si se tiene como base la confianza y amor en el grupo, el aprendizaje es alegre y más significativo. Esto, aunque no este trazado como contenido en la educación, es vital para que el aprendizaje sea liberadora, para que los estudiantes estudien con alegría, con pertenencia y significación personal. Se puede crear conocimiento a través del proceso de aprendizaje. (Rogers & Freiberg, 1996)

3.4.2 Aprendizaje de la creatividad en capoeira

La Capoeira es un juego de preguntas y respuestas. El jugador actúa según lo que hace el otro y es común que se encuentren en situaciones imprevistas, lo que hace que aparezcan nuevos movimientos. Para atrapar al compañero y no encontrarse atrapado, el practicante desarrolla la creatividad

Es importante destacar que una característica propia de la capoeira es la posibilidad creativa de movimientos encadenados y formado secuencias de movimientos de gran variedad, que en la mayoría del tiempo, son producto del dejarse llevar por la música y la improvisación. (Barbosa, 2005)

La capoeira requiere mucha concentración, conexión de todos los sentidos y comunicación con el compañero. La improvisación y el sentido lúdico predominan en el juego, que se manifiestan en crear movimientos y jugadas que logren engañar y hacer caer al otro. Encajar movimientos en el cuerpo del otro, ocupar los espacios vacíos, seguir el ritmo de la música, todo esto se trabaja a través de la creatividad

3.5 Expresión Corporal

Este contenido se plantea como *“expresión corporal es expresarse libremente a través de vivenciar nuestra corporeidad”* (Trigo, 1999, p. 63). De acuerdo con esta idea, Trigo define que toda actividad humana, todo movimiento que sea con sentido y significancia para el Ser, y en la cual se ponga de manifiesto la corporeidad del individuo, puede ser considerada como expresión corporal.

En el ámbito de la Educación Física, la expresión corporal debe contribuir al desarrollo integral del individuo potenciando el conocimiento y desarrollo del lenguaje corporal a través de técnicas que favorezcan exteriorizar lo más interno y profundo de cada individuo a través del cuerpo en movimiento. Expresar sensaciones, emociones, sentimientos, ideas y pensamientos con el fin de comunicar; crear diálogos corporales, preguntas y respuestas, poner de manifiesto un mensaje. (Ortiz, 2002)

La expresión corporal se basa en el desarrollo de los sentidos, de la percepción, de la motricidad y de la integración de las áreas físicas, psíquicas y sociales de cada persona. La comunicación y la creatividad están dentro de los objetivos desarrollados en su práctica. (Botella, 2003) es decir, toda actividad en la cual el ser humano tenga implicancia; un partido de fútbol, una dramatización, recitar un poema, una carrera, una danza o un juego.

La expresión corporal tiene directa relación con el desarrollo de la conciencia corporal, permite una noción clara del propio cuerpo. Experimentar la diferencia de percepción entre un musculo en relajación y tensión, percibir el movimiento que surge como energía de una articulación, descubrir un objeto a través de un sonido, son formas de conocer y aprender nuestras capacidades. La capoeira entrega herramientas que facilitan el conocimiento propio de la corporalidad y de crear formas de expresión corporal.

3.5.1 Aprendizaje de la expresión corporal en capoeira

La capoeira es una alternativa innovadora a considerar en el currículo de Educación Física, especialmente en el área de expresión corporal. La mayoría de sus movimientos son circulares y ondulantes, para buscar la comunicación y diálogo corporal con el compañero. (Barberis, 2003)

La justificación educativa de la capoeira incorpora un aspecto afectivo importante para el alumnado, que se basa en la noción de la posibilidad del cuerpo a cuerpo. A través del contacto corporal se transmite no solamente la fuerza, sino componentes de tipo afectivo y emotivo. Todo ello permite enriquecer de forma global la construcción armoniosa de la formación del alumnado, si bien es cierto que la capoeira entendida de

una forma “actual”, alejada de la oposición, tiene un carácter cooperativo absoluto, que resulta muy difícil de observar en cualquier otro deporte de en el que exista adversario, especialmente, en los deportes de lucha.

Es importante destacar que cuando observamos una rueda de capoeira con todos sus movimientos, acrobacias, sus movimientos rápidos y la destreza que se utiliza en su práctica, incluyendo la forma física y flexibilidad necesaria, debemos observar la belleza de estos movimientos y cómo los dos jugadores se entienden, como conversan y dialogan a través de gestos dentro de la rueda. (Vieira & Silva, 2010)

3.6 Aprendizaje de valores sociales a través de la capoeira; cooperación

Cuando dos personas juegan, realizan encajes de movimientos de ataques, defensas y contraataques que no permiten el conflicto. Tal característica demuestra la capacidad de promover actitudes pacíficas, el uso del diálogo y la negociación cuando se hace necesario resolver problemas. Elementos inherentes a la capoeira, como la estima que produce el desafío físico, la aceptación del resultado del juego como acto de cooperación, el desarrollo de la capacidad de análisis y de adaptación hacen que capoeira ayude decididamente a la construcción de la personalidad individual y social del alumnado.

En la práctica de la Capoeira se permite la convivencia diversificada, ya que el alumno se relaciona con todos los del grupo, desarrollando de esa manera la capacidad de respetar las diferencias. Esta capacidad está relacionada con el pilar de aprender a convivir. (Mello, 2010) A pesar de que su origen es la lucha y que contiene movimientos de ataque y defensa, se plantea que el contacto físico es innecesario, se evitan los golpes,

y se pone de manifiesto el cuidado y el respeto por el otro. La importancia del cuidado de la integridad física y emocional de los compañeros; cada uno es importante e irremplazable en el grupo. Para dar mayor profundidad al valor educativo de la Capoeira, vamos a bajar las competencias y objetivos del currículo para ser trabajados a partir de la práctica de esta disciplina.

3.7 Competencias y Objetivos para la Educación Física

La capoeira como arte corporal en educación física, contribuye al desarrollo de las competencias de comunicación, cultural y artística, autonomía personal, conocimiento e interacción con el medio y la competencia social y ciudadana.

Cuadro 3: Competencias y Objetivos-Capacidades para la Educación Física Primaria (elaboración propia, 2014)

Competencias	Objetivos-Capacidades
Comunicativa: experimentación del cuerpo y el movimiento como instrumento de expresión y comunicación.	Conocer, aceptar y valorar el propio cuerpo y la actividad física como medio de exploración para la elaboración de la autoimagen, autoestima y confianza.
Cultural y Artística: conocimiento de manifestaciones lúdicas, deportivas y expresivas propias y de otras culturas.	Explorar las posibilidades y recursos de expresión del propio cuerpo para comunicar sensaciones, emociones e ideas.
Autonomía e Iniciativa personal: afrontar situaciones de todo tipo que exijan auto-superación.	Compartir y disfrutar el ejercicio físico y la expresión corporal en colectivo, mediante el juego, la danza y cualquier actividad física que comporte el desarrollo de la persona.
Conocimiento e Interacción con el ambiente: relaciones sociales, adquisición de hábitos de vida saludable, respeto al entorno.	Participar en actividades físicas, compartir proyectos estableciendo relaciones de cooperación para conocer objetivos comunes, sin discriminación, por medio de la participación solidaria, tolerante, responsable, y respetuosa y resolviendo los conflictos mediante el dialogo.
Social y Ciudadana: desenvolver habilidades sociales y valores como el respeto, la cooperación, el compromiso, la solidaridad, la tolerancia, conocimiento de otras culturas.	Conocer y valorar la diversidad de actividades físicas, lúdicas y deportivas como elementos culturales, propios de otras culturas, mostrando una actitud crítica tanto desde la perspectiva de participante como de espectador.

Así también, a través del aprendizaje de la capoeira, se pueden lograr los objetivos propuestos para los estudiantes de primaria en la asignatura de educación física.

Estas capacidades son altamente desarrolladas a través de la capoeira por la complejidad multidisciplinar que esta envuelve; juego, creatividad, movimiento, expresión, canto, música, ritmo, trabajo cooperativo, respeto por la diversidad e inclusión, son aspectos a trabajar en cada sesión en grupos de diferentes edades.

Capítulo 4. La Capoeira

En este capítulo se pretende explicar claramente que es capoeira y en que consiste su juego para tener una idea general de ella, no obstante, será en el siguiente capítulo en donde se describe las características con mayor profundidad y detalle.

Se ubica la capoeira desde un fundamento epistemológico desde la motricidad humana y su interpretación en relación con el concepto de corporalidad. Así como también, se da un paso breve por su origen histórico, lo que marca la filosofía y fundamento de esta disciplina.

4.1 Y qué es la Capoeira?

La capoeira se nutre de expresiones artístico-culturales como folclore, lucha, danza, música, simbolismos, creencias y representación teatral dentro del juego. Es por esto que capoeira no se define sólo como lucha, danza o juego, ya que es todas a la vez; dependiendo del matiz de cada jugador, en donde cada uno es libre de expresarse a través de su corporeidad, ya sea como luchador, jugador y músico.

El juego consiste en un interactuar entre dos jugadores, los cuales entran en un determinado ritmo de música con golpes de piernas y movimientos de destrezas. Se ocupan golpes de patadas frontales y giratorias, movimientos de esquivas, movimientos rítmicos y de expresión corporal, también movimientos acrobáticos de suelo y saltos.

Es un juego de pregunta y respuesta, en donde cada golpe de ataque da posibilidad para que el otro jugador de una respuesta con una esquiva o también un movimiento de contra-ataque. Es un juego en el que no existen un ganador y un perdedor, no existen puntajes; solo está presente la constante posibilidad de hacer caer al otro

jugador en una jugada sorpresa. Para lograr ese objetivo de fintar y crear jugadas, se requiere mucha expresión corporal, ya que la idea del juego es “engañar” al otro para dejarlo en una situación más vulnerable y aplicar algún movimiento desestabilizante, derrumbar al otro en el piso, marcar un golpe, es decir mostrar que se pudo haber golpeado pero no se hizo.

Según afirma Decanio (2002) la capoeira ofrece una gama infinita de representaciones motoras, conductuales y musicales; de aplicaciones terapéuticas, pedagógicas, marciales y deportivas; más allá de la mejora física, mental y conductual de cada practicante.

“Cada uno de nosotros crea una capoeira personal, transitoria y mutable, evolutiva, con todos los valores humanos y podrá ser imitada, jamás reproducida en clones como producto industrial de forma idéntica con todos los detalles”.
(Decanio, 2002, p. 20)

La capoeira es jugada en pareja, frente a frente. Además de la dupla que juega, para formar una roda de capoeira, es necesario un grupo de otros capoeiristas que aplaudan, que canten y toquen los instrumentos. Por lo tanto, la capoeira es un fenómeno social, en el cual existe una constante interacción entre sus participantes. Así es esencial la presencia de valores y fundamentos como cooperación, respeto y amistad. (De oliveira & Heine, 2008)

La lealtad y el respeto son valores que predominan en la capoeira, ya que uno juega con el otro y no en contra otro. Aunque algunos autores la categorizan una lucha y como juego de oposición, si bien es cierto hay un oponente, pero no adversarios; un jugador puede estar jugando con otro facilitándole el juego o enseñándole formas de respuestas y, así como también, existen jugadores o situaciones de juego en que se demuestra mayor oposición, se provocan en el juego más situaciones de riesgo y tensión,

poniendo a prueba las capacidades de ambos jugadores, no obstante, esto se genera siempre en un contexto lúdico.

4.2 Capoeira y el Paradigma de la Motricidad Humana

No es el tema de estudio de esta investigación hablar del paradigma de la motricidad humana, pero si lo debo hacer mención al tema, ya que es el referente desde mi visión de entender al ser humano y fundamentar las acciones motrices como la capoeira que es mi especialidad y centro de esta investigación como herramienta educativa de inclusión social. En otras palabras es el paradigma que fundamenta mi postura como profesora y por lo tanto de mis prácticas pedagógicas. Desde esta forma de comprender al ser humano en su corporeidad es como vivencio y práctico el que hacer educativo. Por lo tanto se me hace necesario comenzar este capítulo conceptualizando la corporeidad y categorizando la capoeira desde la visión de las actividades que se contemplan dentro de las ciencias de la motricidad humana.

“La motricidad humana es el fundamento radical del deporte, la danza, la ergonomía, la rehabilitación, el circo, la paidomotricidad” (Sergio, M. 2002 citado en Trigo, E. 2002. p.11)

Las ciencias motricidad humana es la ciencia de la comprensión y de la explicación de las conductas motrices o acciones. En el ser humano, la teoría surge de la práctica ya que no es una actividad abstraída de la conciencia, sino que se origina en un vivir concreto determinado. La teoría acompaña la práctica, anticipa una nueva práctica y se desarrolla en un diálogo permanente con ella. La práctica es fundamental en relación a la teoría, y ella es función de la práctica de un ser humano que está completamente en todo; es una relación recíproca entre elementos del mismo sistema y se desarrolla en un diálogo permanente. La realidad humana es cultura por sobre todo y así la explicación de

las diversas acciones deberá concebirse, no en término de leyes, sino de significación. (Sergio, 1996)

4.3 Corporeidad y Capoeira

Zubiri (1986) hace referencia a un concepto que denomina momento de corporeidad. Este momento es el estar presente en la realidad física. Es nuestra propia existencia, nuestra vida. Define la corporeidad como la vivencia del hacer, sentir, pensar y querer, de manera que podemos identificar la corporeidad con humanas, ya que el ser humano es y se vive sólo a través de su corporeidad. Esto es la corporeidad humana, pienso y siento al tiempo que hago; actúo porque pienso y siento.

“Es por la corporeidad que el hombre dice que es de carne y hueso. Ella es el testimonio carnal de nuestra existencia. La corporeidad integra todo lo que el hombre es y que puede manifestar en este mundo: espíritu, alma, sangre, huesos, nervios, cerebro, etc. La corporeidad es mas de que sólo un hombre; es cada uno en todos los otros” (Freire, 1991, citado en Tavares, 2006. p 63)

La corporeidad trasciende de la esencia material del cuerpo, va más allá, y se constituye en un cuerpo extendido y prolongado en los objetos y las personas en las que uno imprime su identidad. Corporeidad soy yo y todo lo que me identifica; todo aquello en lo que dejamos huella, en lo que nos corporizamos aun no estando de cuerpo presente, como la letra, frases distintivas, gestos personales, hábitos característicos, ropa particular, pertenencias representativas, todos componentes por los que se reconoce la identidad de una persona. (Grasso, 2006)

Para Tavares (2006) la capoeira hoy en día se presenta como una posibilidad de ejercicio lúdico, de expresión humana, de acción por placer, de danza, de música, de

diversión, de improvisación, de ritmo y fiesta. Por esta razón se hace necesario rescatar la cultura y la historia de la capoeira para que podamos comprender el cuerpo y sus transformaciones socioculturales.

En este contexto el concepto de corporeidad puede ser extremadamente relevante para comprender la capoeira y el universo de representaciones humanas que abarca, esto es, su riqueza cognitiva por lo que estimula en el ser humano todos los sentidos: musicalidad, baile, juego y filosofía de vida en un ritual colectivo.

El concepto de corporeidad, por su trascendencia, abre espacio para pensar un ser humano como cuerpo viviendo y traduciéndose en muchos sentidos durante el juego, la capoeira representada y sentida, vivenciada en el actuar y en el practicar.

Acción o conducta motricia es un movimiento con sentido, es decir con intencionalidad para la superación. No se trata de un mero movimiento de desplazamiento de un cuerpo en el espacio, ni de las prácticas repetitivas de un gesto, sino que acción es la práctica creadora y constructora de sentido, de intencionalidad e identidad. Puedo decir que movimiento se limita en el ser humano a todo gesto reflejo o involuntario, por ejemplo los movimientos del sistema digestivo, el pestañar, el bostezar, los calambres, etc. Entonces la motricidad está en todas las acciones que tienen una significancia para el individuo.

Trigo (1999) siguiendo a Sergio (1996) clasifican la conducta motricia de las siguiente manera:

- *Ludo motricidad*, relacionadas a las acciones lúdicas y de placer.
- *Ergo motricidad*, acciones relacionadas con el trabajo y rendimiento.

- *Ludo-ergo motricidad*, una mezcla de acciones que implican placer y rendimiento.

Se suma a esta categorización el concepto de *Etno-motricidad*, que son las acciones relacionadas a la cultura y tradición propia de una comunidad. Acciones que otorgan identidad cultural y conexión con la propia historia, generando así una dinámica relacional, simbólica y funcional singular. (Gonçalves, Correa, Da Silva, Alves, & Toro, 2012)

Bajo esta conceptualización de las conductas motricias, se puede clasificar y comprender los aspectos motrices que abarca la práctica de capoeira; cabe dentro de cada una de las clasificaciones por separado y también en todas a la vez.

Esta clasificación, llevada al tema de capoeira, va a depender exclusivamente del contexto en que esta es aprendida y de qué manera un individuo la vivencie. Por ejemplo, puede representar un pasatiempo, una forma de recreación, entrenamiento físico dedicado y de gran esfuerzo. También puede ser una fuente laboral, ya sea trabajo como profesor de capoeira, como también puede ser trabajar en show y presentaciones artísticas-culturales. Cabe mencionar que en varias localidades de Brasil, la capoeira es folclore vida, es decir, que es parte del día a día de las personas, en un contexto determinado.

Cuadro 4. Características de la Capoeira según clasificación de la Motricidad. (Elaboración propia, 2013)

Clasificación de la Motricidad	La Capoeira según la Motricidad
Ludo-motricidad La acciones provenientes de las actividades que realiza el ser humano sin ningún fin fuera de ellas mismas. Se relacionan al ocio y no tienen ninguna utilidad, se llevan a cabo por puro placer, por expresión o por agonismo. Su fin nace y muere en si mismo.	El juego de capoeira El sentido lúdico de la lucha disfrazada en danza El placer de vivenciar la música, el canto y el ritmo, de manera ritual y festiva
Ergo-motricidad. Acciones relacionadas con el mundo laboral. Pero no todas las acciones laborales son motricidad, mas bien, son solamente aquellas que permiten a la persona que las realiza ser mas humano y seguir creciendo en su proceso de humanización. Las acciones del mundo del trabajo que no cumplan estas características solamente son movimiento	El entrenamiento de movimientos específicos de ataque –defensa Ejercicios de complejidad acrobática como saltos y destrezas de suelo Enseñar capoeira como trabajo profesional Practica constante en los instrumentos musicales Aprendizaje del idioma portugués.
Ludoergo-motricidad Acciones que están entre lo lúdico y lo ergonómico. Es decir, son aquellas acciones que realiza el ser humano que implican placer y al mismo tiempo eficiencia y rendimiento. Es el caso del deporte, la danza, el circo, el teatro, la capoeira, etc. Pero sólo constituyen motricidad cuando la persona que la realiza esta comprometida con la acción y deben implicar el pensamiento critico-creativo, la afectividad y voluntad del sujeto.	La aplicación de técnicas de defensa y ataque, acompañado por destrezas aplicadas al juego de capoeira, con el estímulo de la música, el ritmo, táctica y estrategia de juego. Es la mezcla del trabajo eficiente y el placer de jugar.
Etno-motricidad prácticas corporales (juegos, actividades lúdicas, luchas, danzas) con características propias de un pueblo/comunidad, desarrolladas con intencionalidad y relacionadas a procesos educativos de tradición y resistencia de tales manifestaciones”	Su origen histórico de los esclavos en busca de libertad. Represión y persecución. Constante lucha por la justicia social. Su riqueza cultural en rito , tradición, folclore, músicas tradicionales de dominio popular

Como se puede relacionar claramente en el cuadro anterior, la capoeira es una disciplina que abarca todos los aspectos de la motricidad y es una manifestación de la corporalidad desde varios puntos de vistas diferentes. Como se dijo anteriormente, esto

va a depender en como cada persona vivencie la capoeira y de la forma que esta se contextualice.

4.4 Descripción desde sus orígenes históricos

El origen exacto de la capoeira es desconocido, algunos investigadores afirman que es de origen africano y que llegó a suelo brasileiro con los negros traídos de África a través de los barcos de esclavos. Otros estudiosos dicen que nació en Brasil, como una defensa de los esclavos que sufrieron diversas formas de opresión.

La falta de documentación sobre el tema se deriva de que en el momento de la abolición, el entonces ministro de Finanzas, Ruy Barbosa, con el “argumento” para borrar la oscura historia de la esclavitud, envió quemar todos los registros sobre los esclavos y sus orígenes.

4.4.1 Breve historia de la capoeira

La historia de la capoeira está ligada a la nueva forma de ver el mundo surgida en Europa alrededor del siglo XVI. El feudalismo como sistema social y económico va dando paso lentamente al capitalismo y al surgimiento de una nueva clase social basada en el comercio y la acumulación de riquezas: la burguesía. Conjuntamente, la doctrina católica representada por los Papas da licencia para conquistar territorios inexplorados en nombre de la fe. Los grandes adelantos tecnológicos en el campo de la navegación y de la guerra posibilitan a los países europeos como España, Portugal, Holanda e Inglaterra a iniciar su expansión en base al descubrimiento de nuevos territorios y rutas que permitan el comercio en torno a productos como las especias, la seda, los metales preciosos y cualquier otro tipo de mercancías que satisficieran el gusto de las clases altas dominantes.

4.4.1.1 Descubrimiento de Brasil.

El portugués Pedro Álvarez Cabral llegó a la costa brasilera de Bahía el 22 de abril de 1500, y tomó posesión de ella en nombre de su soberano Manuel el afortunado. Los franceses, españoles y holandeses hicieron varias incursiones en las costas de Brasil, atraídos por el Ibarapitanga o palo Brasil, lo cual movió al monarca portugués a enviar una fuerte expedición en 1530 con la orden de imponer los derechos lusitanos sobre estas tierras y organizar la colonización. En 1549 se creó un gobierno general en Bahía, que fue la capital hasta 1763, con el nombre de San Salvador.

4.4.1.2 La riqueza del nuevo mundo.

Los nuevos territorios brasileiros se caracterizaban por una amplia y exuberante vegetación muy apta para la plantación, un clima cálido y húmedo (temperatura media de 22°), y estar bajamente poblados por una variedad de tribus aborígenes como los tupies, tapuyas, caribes y guaraníes que vivían de la recolección y la caza como forma de existencia.

El primer recurso aprovechado por los portugueses fue el palo Brasil, madera de color rojo, muy apreciado en la mueblería y en la fabricación de tinturas. Este recurso fue rápidamente agotado y junto a la inexistencia de joyas y oro en las tribus aborígenes, hizo que los colonos centraran sus esfuerzos en el cultivo de la caña de azúcar que en 1532 fue introducido. Pero el trabajo necesario para el cultivo y el clima al que no estaban acostumbrados, hacían extremadamente duro este proyecto. Utilizaron para ello entonces, mano de obra aborígen, la cual no acostumbrada a trabajar, ni a las extensas jornadas, morían de exhaustos o se dejaban morir por la gran pena producida de ver su tierra y su tribu sometida a un trato alienante. Para superar este problema aprovecharon el

mercado esclavista que desde 1430 recorría las costas atlánticas de África en busca de negros para abastecer de sirvientes las cortes portuguesas, para que trajeran también a Brasil negros esclavos como mano de obra barata y resistente para el trabajo. Según Pinsky (1984), En 1538 llegan las primeras remesas de esclavos a Brasil.

Para las élites gobernantes de Portugal la esclavitud en Brasil era doblemente lucrativa: incrementaba la circulación de mercadería humana - posibilitando a la burguesía traficante la acumulación de riquezas, y garantizaba elevados índices de productividad con mano de obra esclava de bajo costo.

Las haciendas formadas por grandes plantaciones y cultivos eran prácticamente autosuficientes. Era común dar al negro un día en la semana para que plantase para sí mismo. Lo básico de su alimentación era la mandioca, raíz comestible con la que preparaba harina y sopas.

Nacía así una nueva sociedad en Brasil, una con pocos señores y muchos trabajadores, la mayoría esclavos. Surgieran pequeñas villas, grandes plantaciones, haciendas con casas grandes con fortificaciones donde los terratenientes vivían. Mientras tanto el extenso litoral se despejaba para acrecentar los terrenos de cultivo.

4.4.1.3 El tráfico de esclavos.

Las empresas dedicadas al tráfico negrero operaban por todas las costas de África. Pagándoles a exploradores que capturaban negros en el interior e incentivando las rivalidades entre tribus vecinas para que los prisioneros resultantes de las peleas fueran cambiados por tejidos, joyas o bebidas alcohólicas.

Al ser embarcados en los puertos de África eran bautizados por los padres encargados de convertirlos al cristianismo y marcados con un fierro caliente. Viajando en las bodegas de los navíos negreros, apodados tumbas, amontonados como cosas, en la más completa promiscuidad, innumerables africanos morían en razón de los malos tratos y enfermedades, de las heridas diversas y aun sucumbiendo a la deshumana condición a que eran sometidos. El dolor inmenso producido por la pérdida de la libertad, el ser apartado de todo cuanto les era querido les producía el banzo- sentimiento de dolor, pesar y nostalgia-. Después de ello sobrevenía la muerte.

Al llegar a Brasil los negros eran rematados públicamente. Los mejores eran comprados por los capataces o por los propios señores que se dedicaban a escoger cuidadosamente a sus cautivos preocupándose de que éstos fuesen de diferentes tribus o regiones de África y con distintos dialectos para dificultarles la comunicación y por ende su organización.

En los siglos XVI y XVII, Río de Janeiro, Recife y San Salvador fueron los más importantes centros receptores de negros sudaneses (Yorubas, Geges, Ahusas y Minas), Bantús (Angoras y Cabindas) y de Malës de idioma árabe e islamizados. Según Adorno (1999) habrían ingresado al Brasil en los siglos XVI, XVII y XVIII, respectivamente 100.000, 600.000 y 1.300.000 negros esclavizados. (Donaire, 2006)

El duro viaje soportado que cobraba la vida de alrededor del 40% de los negros transportados, era sólo el preámbulo de lo que continuaría. El duro trabajo de sol a sol y los constantes castigos corporales, les significaba sobrevivir entre siete a diez años.

4.4.1.4 Capoeira como una lucha por la libertad.

Ante el régimen al que se veían sometidos los negros respondían suicidándose, evitando reproducirse o matando a sus capataces o señores. La resistencia también se manifestaba en sus cultos donde la dominación era simbólicamente contestada. El candomblé fue un ritual de libertad, protesta y reacción a la crueldad y opresión del dios de los blancos. Danzar, batucar, rezar y cantar eran los modos encontrados para aliviar la asfixia de la esclavitud. La expresión corporal les permitió comunicarse sin palabras, estableciendo una fraternidad en torno a los gestos comunes que la danza transmitía: sentimientos, deseos y lucha. La dominación era contestada en lo real con fugas y la formación de quilombos (comunidades), a modo de reconstruir el modo de vida que llevaban en África, en la selva brasileira.

Aquellos que huían eran perseguidos por los *capitães do mato* (capitanes de la selva), quienes se encargaban de adentrarse en el territorio para recapturar a los prófugos. Se sabía que los negros eran insuperables en la pelea cuerpo a cuerpo, debido a su gran fortaleza física por lo que, tanto *capitães do mato* y negros, utilizaban las emboscadas como un recurso táctico para neutralizar a sus adversarios.

4.4.1.5 Zumbi y el Quilombo de Palmares.

En la lengua de los negros quilombo significaba capital, población, unión; en Brasil tuvo como significado lugar de refugio. Los quilombos eran divididos en aldeas de nombre Mocambo. Sus integrantes eran llamados de Quilombolas, Calhambolas, Mocambeiros.

Zumbi nació en quilombo de palmares por vuelta de 1655. Décadas antes este quilombo había sido fundado por un grupo de esclavos huidos de una plantación del sur de Pernambuco. Localizado en lo alto de una sierra, donde hoy están situadas partes de los estados de Alagoas y Pernambuco, desde ahí era posible la vista privilegiada de las inmediaciones.

Héroe del pueblo afro brasileiro, le incumbió la tarea de liderar a la gente del quilombo en un momento en que la *esclavocracia* quería exterminar este reducto de libertad y oposición al sistema imperante.

La historia de aquel que sería Zumbí comienza cuando un grupo de expedicionarios ataca palmares llevándose consigo a un bebé junto a los adultos capturados. El jefe de la expedición, decide hacerle un regalo al cura Melo de Puerto Calvo, lugar de donde provenían. El religioso resolvió bautizarlo como Francisco. El niño aprendió latín y portugués dando muestras de su inteligencia.

La gran batalla del jefe guerrero Zumbi, celando día y noche por la seguridad de su pueblo y luchando para que no fuese extinto el ideal de formar comunidades donde negros, indios y blancos pudieran convivir, comenzó a completarse a los quince años de edad en 1670. En ese año Francisco huye del padre Melo y vuelve a Palmares. Entonces, Palmares se había transformado en una fortaleza, con alrededor de 10.000 personas habitándolo. Eran negros escapados, mujeres capturadas, además de indios y blancos que se escondían de la justicia colonial portuguesa. Se cultivaba de todo para la existencia de la población *Quilombola*: porotos, choclos, mandioca, caña de azúcar, papas. Y muchos de estos artículos se comercializaban con ciudades vecinas pobres en vegetales, pues se concentraban en lo económicamente más rentable: el cultivo de la caña de azúcar.

Un pariente suyo, Gangazumba, era el rey del quilombo. Poco tiempo después de llegar se convirtió en el jefe de un Mocambo al interior de Palmares, comenzando a ser conocido como Zumbi, el señor de la guerra.

Palmares recibió numerosas embestidas durante casi 100 años. Cuando los holandeses invadieran Brasil en 1624, los ataques disminuyeron bastante al estar los portugueses ocupados en repeler a los holandeses. Fue en esa época que Palmares más se desenvolvió. Treinta años más tarde al ser expulsados los holandeses de Brasil, una verdadera campaña contra Palmares se desarrolló. Diecisiete expediciones organizadas por las villas cercanas y el gobierno de Pernambuco se adentraron en la selva para destruir el quilombo.

En 1677, Fernão Carrillo eximio cazador de negros entró en acción; marchando hacia Palmares con sus combatientes consiguió matar varios jefes de *Mocambos* y muchos *Quilombolas*. En esos ataques Gangazumba también fue herido. Gangazumba al ver que la paz nunca llegaría a su pueblo, aceptó un tratado con el gobierno de Pernambuco en el cual se les daría libertad a todos los nacidos en Palmares.

A los 23 años, Zumbi rechazó la paz propuesta por los esclavistas preparando junto a los *Quilombolas* un plan para destituir a Gangazumba. Este desmoralizado por el tratado y a sabiendas de no ser querido por su pueblo, partió hacia Cacaú al sur de Pernambuco donde moriría envenenado poco tiempo después.

Zumbi asumió el liderazgo del quilombo, e inmediatamente comenzó la tarea de preparar sus hombres y organizar la estrategia para enfrentar los ataques que vendrían. La paz le fue ofrecida en varias ocasiones, la cual rechazó por querer la libertad para todos los negros no sólo para unos pocos. Salió victorioso de los combates que se sucedieron

gracias a su astucia y el arrojo de sus hombres. Ante la derrota, el gobierno de Pernambuco resolvió contratar a los “bandeirantes paulistas” o exploradores paulistas, para acabar de una vez por todas con el quilombo y terminar con la fama y el mal ejemplo que Zumbi sembraba entre los esclavos.

Los bandeirantes paulistas comandados por Domingos Jorge Velho, acometieron contra Palmares siendo repelidos tras una fuerte batalla. Luego de reorganizarse y traer cañones desde la ciudad de Recife, le pusieron sitio a la ciudad trezándose en una lucha encarnizada que terminó por romper las defensas del quilombo produciéndose una masacre entre la población Quilombola. Los que querían huir se encontraban atrapados entre las fuerzas de Velho por enfrente, y por atrás, un barranco de varios metros de altura. Muchos saltaron desbarrancándose. Zumbi con unos mil hombres consiguió abrirse paso y huir hacia la selva desde donde continuaron resistiendo usando la guerra de guerrillas, en la cual no había forma de detenerle.

El bando que huyó junto a Zumbi estaba dividido en dos grupos, uno comandado por él y el otro por su compañero Antonio Soares, quien en una emboscada fue capturado y hecho cautivo de Antonio Furtado. Torturado para decir el lugar donde Zumbi se refugiaba, Soares resistió los castigos fielmente. Pero al serle ofrecido respetar su vida y darle la libertad, Soares aceptó y reveló la ubicación de Zumbi. Fueron a su encuentro y cuando Zumbi se acercaba para abrazar a su compañero, Soares sacó su cuchillo y propinó una estocada a Zumbi en el estómago. De los seis guerreros que acompañaban a Zumbi, cinco murieron de inmediato alcanzados por los fusileros que salían de sus escondites. Zumbi murió luchando hasta el último momento, sin entregarse.

Zumbi fue acuchillado, baleado y mutilado. Su pene fue cortado y puesto en su boca, su cabeza cortada y colocada en sal para ser enviada a Recife. Allí fue paseada por la ciudad para que el pueblo, que lo consideraba inmortal, se convenciese de su muerte. Sin embargo, el rey Zumbi renacería convertido en un mito y en un ejemplo para todos los que continuaron luchando por la libertad.

4.4.1.6 Las Maltas de Capoeira en Río de Janeiro.

El 25 de Abril de 1789, se encuentra la primera mención de la capoeira en registros policiales con el arresto de Adão, negro, esclavo, acusado de ser "capoeira" (Nireu Cavalcanti, "O Capoeira", Jornal do Brasil, 15/11/1999, citando al código 24, Tribunal de Relación, libro 10, Archivo Nacional, Río de Janeiro).

A mediados del siglo XVIII Río de Janeiro se convirtió en escenario de fuertes disputas políticas y sociales, que se resolvían en la mayoría de los casos con el uso de la violencia física. La clase social baja, compuesta por negros, mestizos, mulatos y extranjeros, clamaba por reivindicaciones sociales que no fueron escuchadas ni por el Imperio (1822-1889), ni posteriormente por la República (1889-...). El poder económico se consolidaba a través del político, cuando los terratenientes se transforman en diputados, alcaldes, etc. Gracias a la supuesta aprobación de su electorado compuesto en la mayoría de los casos por sus propios empleados o inquilinos, y personas intimidadas por la fuerza. Utilizaban para este fin último, a las maltas de capoeira, grupos organizados compuestos por bravos y hábiles peleadores dispuestos a transgredir el orden social y realizar cualquier tipo maniobra contra quien se interpusiere a los intereses de sus miembros o de quienes pagaban sus servicios. Ellos podían irrumpir en cualquier acto

político disolviéndolo, o robar las urnas de una votación anulándola, así como también, proteger y velar por que todo estuviese tranquilo según fuese la conveniencia.

Muy recordadas son las maltas de los *Nagoas* y *Gaiamuns* quienes cada uno por su lado, mantenían el control de la ciudad de Río de Janeiro vigilando las actividades económicas, cobrando por “protección” a los locales de comercio y provocando el caos en las calles cuando alguno de sus miembros era hecho prisionero por la policía.

Según Jair Moura, el capoeirista miembro de una malta en el momento de verse agredido se trasformaba en algo sorprendente

“en esa hora, el hombre débil, delicado y leve se transformaba en algo sorprendente...Tira lejos su sombrero, su manto de Zaragoza y a los saltos, como un simio, como un gato, corre, recula, avanza y gira, ágil, cauto y decidido. En ese manejo inopinado y rápido, la criatura es un ser que no se toca, que no se agarra, un fluido, un imponderable pensamiento relámpago. Surge y desaparece. Muéstrese de nuevo y luego se escabulle. Toda su fuerza reside en esa destreza elástica que asombra, delante de la cual el tardío europeo vacila y atónito, el africano se trastoca.”

4.4.1.7 La abolición de la esclavitud.

Entre los años 1870 y 1888, se produce un movimiento social y político que buscaba lograr el fin de la esclavitud en Brasil. La esclavitud había comenzado a declinar con el fin del tráfico negrero a mediados de 1850. Progresivamente, inmigrantes europeos asalariados sustituyen a los esclavos en el mercado de trabajo. Mas es sólo a partir de la guerra del Paraguay (1865-1870) que el movimiento abolicionista gana impulso. Millares de ex-esclavos que retornan de la guerra victoriosos, muchos hasta condecorados, se rehúsan a volver a su condición anterior y sufren la presión de sus antiguos dueños. De alguna manera, el negro y el mulato logran un reconocimiento en base a su fortaleza,

inteligencia y valentía hecho el cual es destacado por la élite cultural que identifica en ello las bases para construir una identidad nacional.

Así la cuestión social se transforma en una causa política que se reflejó en tres leyes que paulatinamente buscan el fin de la esclavitud.

La primera ley es la de libertad de vientre del 28 de septiembre de 1871. De pocos efectos prácticos, ella da libertad a los hijos de esclavos nacidos a partir de esa data, más los mantiene bajo la tutela de sus señores hasta alcanzar los 21 años de edad.

La segunda es la ley de los sexagenarios (1885) ella liberta a los esclavos mayores de sesenta años, mediante compensaciones a sus propietarios. La ley no presenta resultados significativos, ya que pocos cautivos alcanzan esa edad y los que sobreviven no tienen como ganarse el sustento solos.

La tercera es la llamada ley Áurea del 13 de mayo de 1888. La regente de la monarquía portuguesa, la princesa Isabel, cede ante las presiones abolicionistas decretando el fin de la esclavitud derogando la anterior ley esclavista. Ello es celebrado con júbilo por el pueblo que se aglomera en las calles, pero esta decisión desagrada a los hacendados que exigen compensaciones por la pérdida de sus bienes. Como no las consiguen adhieren al movimiento republicano como forma de presión. Al abandonar el régimen esclavista y a los hacendados, el imperio pierde su última columna de sustentación política, por lo que en 1889 el imperio es derrocado e instaurada la república.

El fin de la esclavitud, en tanto, no mejora la condición social y económica de los ex-esclavos. Sin formación escolar ni profesión definida, para la mayoría de ellos la

emancipación jurídica no modifica su condición subalterna, mucho menos ayuda a promover su ciudadanía o ascensión social.

4.4.1.8 Revolución del 30: Comienzo de la despenalización social y política de la capoeira.

En 1930 una revolución popular dio el poder a Getulio Vargas dando origen al estado novo (nuevo) o segunda república. En 1937, Getulio instauró la dictadura y Brasil se alineó junto a los aliados en la segunda guerra mundial.

Esta época está marcada por las reivindicaciones sociales del negro ante la sociedad blanca con hechos como la afirmación del candomblé, la realización de congresos afro, el surgimiento de la música popular brasileira, la legalización de las escuelas de samba y la legalización y descriminalización de la capoeira. Ello en parte gracias a la lucha del negro apoyada por la de algunos intelectuales, y en virtud de la política del populismo llevada a cabo por Getulio Vargas, que en la década del 30 en la práctica, se comienza a extinguir el decreto ley que prohibía la capoeira y la práctica de cultos afro brasileiros. Con esta concesión Getúlio asegura un cierto apoyo popular y crea una forma de controlar tales manifestaciones al exigir que se practiquen fuera de la calle en recintos cerrados con un registro de instalación (Abreu, 1999).

La capoeira después de haber atravesado décadas de rigurosa persecución policial, así como las demás instituciones negras, daba señales de vitalidad y resistencia, afirmándose como una de las más importantes artes tradicionales de Bahía. Su presencia era patente en las rodas domingueras esparcidas por los arrabales de la ciudad y en las ferias libres y fiestas populares. En los diarios las noticias sobre capoeira aparecían cada vez menos en las páginas policiales, migrando para las páginas sociales y deportivas.

Un negro Bahiano llamado Manoel dos Reis Machado, Mestre Bimba, es el responsable de elevar el status de la capoeira sacándola desde la marginalidad, de ser vista como una práctica de vagabundos y malhechores, a ser considerada un deporte, una lucha marcial que no tenía nada que envidiar a las artes marciales de oriente. Exigió que sus alumnos fuesen estudiantes o trabajadores honrados, y para demostrar la validez de su arte el mismo subió al ring (años 1935 al 1937) enfrentando a luchadores de box, karate, lucha libre, jiu-jitsu y de la propia capoeira. Jamás fue vencido en enfrentamientos públicos o privados. El respeto adquirido le vale el nombre de “rey de la capoeira”.

Pero la contribución y la fama de mestre Bimba no se remite tan sólo a sus habilidades combativas, sino también a dos importantes hechos. Uno es el haber sido el primer mestre en realizar una exhibición en el palacio de gobierno en el tiempo en que la prohibición existía, ayudando de alguna manera a su despenalización, hecho que le valió la confianza para ser el primero en abrir una academia en 1932 y en el año 1937 consigue un registro oficial para el funcionamiento de su academia llamada de centro de cultura física y lucha regional de Bahía (la segunda Escuela Técnica de Educación Física del Brasil), tapujo con el que disfrazó el nombre capoeira tan temido y desvalorizado entonces. No obstante, es solo en el año 1953 que se despenaliza la capoeira, después de una exhibición ante el presidente Getúlio Vargas en su segundo gobierno, esto constituye un hecho emblemático en la aceptación y en la ascensión social de la capoeira.

El otro hecho importante fue realizar una innovación radical en la manera de enseñar capoeira, al crear una metodología basada en ocho secuencias básicas que realizadas en pareja incluían los movimientos más utilizados en un juego real de capoeira junto a la llamada cintura despresada que era un tipo de ejercicio para aprender siempre a

caer en pie en caso de ser proyectado por el aire. Además adoptó un sistema de graduación para diferenciar los niveles de aprendizaje y creó la ceremonia de bautismo, donde el novato era aceptado oficialmente en el mundo de la capoeira. Estos esquemas elaborados por mestre Bimba con algunas mínimas modificaciones, siguen siendo utilizados en todo Brasil y el resto de mundo para ministrar aulas y formar grupos de capoeira.

4.4.1.9 Capoeira Angola y Regional.

Como hemos visto en el punto anterior, Mestre Bimba crea la lucha Regional Bahiana, basándose en los movimientos de la capoeira y del batuque, y desarrollando contra técnicas para enfrentarse a otros tipos de luchas. Este estilo de lucha por él creado, pasa a ser llamado Capoeira Regional. Y la capoeira que ya se practicaba anteriormente se denominó Capoeira Angola, como reminiscencia de los esclavos que venían de Angola.

El principal encargado de preservar las tradiciones de la capoeira Angola en ese momento, fue Vicente Ferreira Pastinha (Mestre Pastinha). Quien fundó el primer centro deportivo de capoeira Angola en 1941, fortaleciendo y reuniendo a muchos practicantes, quienes no veían a la capoeira Regional con buenos ojos al considerarla poco legítima y violenta. En sus memorias Mestre Pastinha señala: “es lógico que nos referimos a la capoeira Angola, la legítima capoeira traída por los africanos y no a la mezcla de capoeira con box, lucha libre americana, judo, jiu-jitsu, etc. Que la despojan de sus características, pasando de una modalidad mixta de lucha o defensa personal donde se encuentran golpes y contragolpes de todos los métodos de lucha conocidos”.

El legado de ambos maestros vive hoy en día de forma bastante fiel, de la mano de maestros que continúan manteniendo los fundamentos de cada estilo (Angola-Regional) en sus métodos de enseñanza y en los rituales de realización de las rodas. En la capoeira Angola destacan los mestres João pequeno y João grande (discípulos directos de Mestre Pastinha), quienes continúan enseñando en Salvador de Bahía y en Nueva York, respectivamente. En la línea de la capoeira Regional, destacan Mestre Nenel Bimba (hijo de Mestre Bimba) y Mestre Itapoan también discípulos directos.

Debido al carácter popular de la capoeira, estos linajes (y más) dan origen a muchos otros maestros que tomando las características que consideran más importantes de ambos estilos, desarrollan sus propias metodologías y rituales para el juego de capoeira, siempre manteniendo los elementos relevantes de ambos estilos.

Es importante para el educador saber de un proceso de des caracterización que se produce en la capoeira, al fusionarla con técnicas provenientes de otras artes marciales. Esto produce una adaptación en los jugadores, los cuales para no mostrarse vulnerables ante el otro jugador eliminan de sus juegos los movimientos de floreio y el fundamento de esquivar siempre los golpes, para utilizar una guardia fija y dura que resta agilidad y favorece la utilización de agarres de cuello y proyecciones al suelo. Esto dificulta a los aprendices el desenvolvimiento de su juego y del disfrute del mismo. Mestre Bimba enfrentó a luchadores de otras artes marciales dentro del ring, es decir, no en la roda de capoeira. Así mismo, en sus entrenamientos especiales enseñaba la lucha cuerpo a cuerpo y defensas contra armas como una manera de que sus alumnos supieran defenderse en una pelea real en la calle. Saber situarse en el contexto educativo e histórico de la

capoeira, posibilita al educador diferenciar qué es o no es capoeira, para no cometer errores en su enseñanza.

En los comienzos, su práctica era una forma de lucha, muy valiosa para la defensa de la libertad de hecho o de derecho del esclavo negro que era liberado; pero por varios motivos como la represión policial, los prejuicios sociales, así como, la necesidad de protegerla como expresión artística, hicieron que finalmente se tornara como un juego entre amigos. Hoy en día, después de tanta lucha la capoeira es reconocida como deporte nacional en Brasil y se practica en mas de 120 países en todo el mundo, sin limites de idioma y cultura. (Pires & Pinheiro, 2009)

El 26 de Noviembre de 2014 la Capoeira fue reconocida como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad por la UNESCO. La intención de las múltiples asociaciones de Capoeira en el mundo es integrarla como una herramienta multicultural de inclusión social.

El origen de la capoeira no interfiera de forma significativa en este trabajo, pero hay que destacar que esta fue la necesidad de la raza negra, para resistir la opresión y que la única arma era su propio cuerpo, y su uso con máxima eficiencia y de diversas maneras, lo que contribuyó a la amplia gama de movimientos que vemos hoy en día en un juego de la capoeira.

A partir de este origen histórico y cultural, es que se fundamente el juego de capoeira, y es en el siguiente capítulo dónde se profundiza acerca de la lógica interna y otros aspectos importantes a considerar para la comprensión de este trabajo.

Capítulo 5. Las Características del Juego de Capoeira

Para comprender de mejor manera de que se trata el juego de capoeira, así como también para separar y considerar aspectos importantes en su proceso de enseñanza y aprendizaje, es que en este capítulo se explicara la lógica interna del juego de Capoeira. A continuación se detallan aspectos en relación con los compañeros, el tiempo, el espacio, los objetos, los símbolos y otros aspectos que no se consideran dentro de la lógica interna, pero son valiosos aportes para el juego, como es la estrategia motriz, la musicalidad en la capoeira, y la ética y valores de juego.

5.1 Los Componentes de la Lógica Interna

El juego de capoeira acontece entre dos jugadores que, no importando su tamaño, edad, ni sexo realizan un diálogo corporal continuo y donde cada palabra de este diálogo son a través de movimientos de ataques, defensas, contra-ataques, acrobacias, y desplazamientos expresivos al ritmo de la música; entonces, esta lucha de juego y danza se manifiesta dentro de un círculo formado por los restantes jugadores y la orquesta musical. El juego termina cuando uno de los jugadores se detiene y extiende su mano en señal de concluir el juego.

Vamos a considerar la lógica interna de una situación motriz, como el sistema de características internas, pertinentes y propias de una actividad determinada. (Parlebas, 2001) es decir, es el conjunto de relaciones y acciones de un individuo en la acción motriz y, que determinan y diferencian a cada deporte o disciplina corporal.

Según la clasificación de los deportes propuesta por Parlebas (2001) la capoeira es muy complicada de encasillar ya que contiene elementos de una actividad física con oposición, porque se juega uno en frente de otro, pero a la vez puede ser considerado de colaboración, ya que la capoeira solo puede ocurrir gracias a la participación de un colectivo, en donde cada uno cumple un rol determinado en el contexto y tiempos de la roda de capoeira. Entonces se podría decir que la capoeira es una práctica en que la interacción motriz conjuga la oposición y la cooperación, pero esto se dificulta cuando sólo se le da esta connotación a los deportes de duelos entre equipos como el baloncesto, el fútbol o el voleibol.

Por otro lado, por las características propias de la capoeira, me atrevería a afirmar que está dentro de las prácticas de expresión motriz, las cuales son consideradas en esencia psicomotrices o socio-motrices cooperativas. Por tanto, se podrá considerar dentro de los grupos de situaciones psicomotrices o socio-motrices colaborativas, por la gran interacción motriz que presenta y una baja incertidumbre del entorno.

Además, las prácticas de expresión socio-motriz colaborativa, tienen aspectos dominantes en su lógica interna como la función simbólica y expresiva. (Mateu & Torrents, 2012) estas son características fundamentales también de la capoeira, sin embargo hay quienes afirman que los deportes de oposición, no se pueden considerar como actividades expresivo motrices. *“Las disciplinas deportivas de oposición en las que la forma del movimiento es el objeto de la confrontación en un proceso de reglamentación explícito y escrito para todos no pertenecen al campo de las actividades físicas expresivas o artísticas”* (Tribalat, 2005 citado en Mateu, 2012. p. 50)

Como ya se ha dicho en el capítulo anterior, capoeira es una lucha, arte, danza, deporte, expresión cultural, teatro, música y poesía. No se puede encasillar solamente en una categoría ya que, no es ninguna, pero sí es todas a la vez. Considerando este tipo de clasificación de la actividad motriz y el juego por parte de los autores citados, y siendo una experta en esta disciplina, humildemente me atrevo a clasificar la capoeira como una expresión psico-socio-motriz de colaboración y oposición.

Considerando la clasificación de los subdominios de las situaciones motrices de expresión artística (Mateu, 2010) se puede establecer que en la capoeira las situaciones motrices son en presencia de colaboración, en presencia de adversario, en ausencia de incertidumbre en el medio de ejecución de la práctica, y por último en presencia de rasgos rítmicos, expresivo y comunicativos.

5.1.1 Los Compañeros

La comunicación entre los dos capoeiristas, cuando están jugando al centro de la roda, viene influida directamente por el ritmo musical que se establece para jugar. En términos generales, existe siempre la intención de esconder los golpes de manera tal de no comunicar el momento en que van a ser ejecutados. Son ampliamente ejecutados para este fin, las fintas con las manos, piernas y giros.

Muchas veces se escucha decir que los jugadores no se comunican, cuando uno de ellos no responde esquivando o atacando al otro, manteniendo una distancia excesiva entre ambos y desarrollando un juego tal y como si estuviera practicando solo.

El contacto visual es de vital importancia para revelar lo que comunica la motricidad del adversario, buscando anticipar los movimientos para aplicar una respuesta

y/o generar nuevas preguntas en el diálogo; al igual que en la danza, no existe el lenguaje oral.

En contacto corporal es parte de la capoeira, específicamente cuando se trabajan técnicas, secuencias coreográficas y acrobacias, en las cuales existen apoyo en el cuerpo del compañero. Además, existe contacto físico en la aplicación de movimientos desequilibrantes, aplicados con diferentes partes del cuerpo.

Los participantes de la roda transmiten con su postura corporal, con su canto y con sus expresiones la actitud frente a lo que está aconteciendo, sirviendo como referencia al capoeirista que va a jugar con ellos. Determinando de alguna manera la estrategia a seguir.

Por lo general, en la roda de capoeira existe la comunicación corporal a través de gestos, miradas, movimientos, señas y símbolos. Por ejemplo el maestro o persona responsable, va a dirigir o dar una instrucción a través de un canto que significa algo determinado para la situación.

También, en los entrenamientos existen códigos de comunicación entre los participantes del grupo, como un saludo característico de ese grupo, asignación de apodos o nombres de fantasía a los integrantes. En las personas que llevan mas tiempo de práctica, ya logran la comunicación verbal a través del idioma Portugués (de Brasil)

5.1.2 El Espacio de juego

El espacio de juego, no tiene medidas formales o drásticas, va a depender mucho de la cantidad de jugadores presentes en la roda. Sin embargo, el círculo puede tener de referencia estándar 2,5 metros de diámetro, formado por los participantes de la roda. En la capoeira Regional, éstos están de pie y en la Capoeira Angola pueden estar sentados.

Esta conformación permite concentrar la atención y el sonido en el centro de la roda, facilitando el contacto visual y aislando a la dupla de jugadores del exterior.

Corresponde a cada uno de los participantes saber mantener la formación circular, para evitar la salida de algún jugador fuera del círculo donde potencialmente puedan accidentarse al chocar o tocar un elemento del entorno (cunetas, murallas, sillas, ventanales, etc.)

La superficie de juego es variada. Puede ser pasto, cemento, baldosa, tapete, arena o cualquier otra que asegure un buen agarre con el suelo. Deben evitarse los pisos encerados que pueden producir caídas y los suelos con ripio o piedrecillas que agreden la piel de pies, manos y cabeza. Es recomendable barrer el espacio de juego, sobre todo cuando se realiza una roda al aire libre, para descartar la presencia de trozos de vidrio o astillas que puedan herir a los jugadores.

La roda de capoeira representa el lugar tradicional y formal en donde se juega capoeira y se interactúa con otros capoeiristas. Los jugadores siempre deben permanecer jugando dentro de este círculo, si salen fuera de la roda, ya deja de ser un juego de capoeira y todo lo que pueda ocurrir fuera de la roda, no corresponde a capoeira.

En una parte de la roda se ubican los instrumentos musicales y que estarán fijos en ese lugar durante toda la roda, este el lugar más importante de la roda ya que es desde ese punto donde se organiza el resto de los jugadores, además marca la entrada de los jugadores a la roda. En este círculo de personas todos son importantes y cada uno cumple con varios roles, dependiendo del momento del jugador. Algunos maestros de capoeira, afirman que la roda es un círculo de energía, en el cual es muy importante cuidar siempre la figura de círculo, no dejar espacio abiertos, para que la energía no se pierda. Es vital

mantener siempre este círculo de capoeira para que la roda funcione bien y llegue a su final.

5.1.3 El Tiempo

La roda de capoeira es un ritual que no tiene tiempo de duración oficialmente determinado. Solo se sabe del inicio y del fin porque van ocurriendo acciones, hechos y símbolos que van dando cuenta lo que está sucediendo en la roda. Es como contar una historia narrada con cantos, juego y expresión corporal. Pero lo común es que dure entre una a dos horas cronológicas.

El ritual comienza una vez que estén todas las personas involucradas en la actividad, ubicadas en un círculo cerrado. Pueden estar todos de pie o todos sentados, en donde se colocan los instrumentos, es donde será el inicio y termino de cada juego. Los instrumentos musicales son muy importantes en capoeira, sin música no hay juego.

Cuando comienza el toque de los instrumentos es la señal de inicio del ritual, luego viene el canto de entrada que es cantado por la persona que está tocando el berimbau medio o gunga. El canto es apoyado por el energético coro de todas las personas en la roda.

“Los jugadores y los músicos con berimbaus, Pandeiros y otros instrumentos tradicionales forman un círculo, que encierra dos jugadores que tienen un juego en el medio. Los nuevos jugadores entran en el círculo al pie del birimbao, cuando un juego está acabado o 'comprar' el juego por intervenir y detener el juego por un momento, luego de comenzar un nuevo juego con la persona el nuevo jugador se enfrenta. (De Oliveira, G. 2008, p 30)

A su vez, las personas que están en el círculo acompañan el canto con un característico juego de batir las palmas y responden el coro del canto. En ese momento la persona que toca el berimbau, invita a dos personas a jugar capoeira. Estas se ubican en

una posición hincada bajo el instrumento birimbao, uno en frente del otro y cuando el maestro o profesor da la señal con el birimbao, los dos jugadores entran al centro de la roda a desenvolver su juego.

Los juegos tampoco tienen un tiempo de duración determinado. Es el maestro que guía la roda el que determina cuando se acaba un juego para que otros dos entren a jugar.

La duración de los juegos en capoeira Regional va desde los 25 segundos hasta 90 segundos como máximo. No obstante, existe un recurso que se llama vuelta al mundo que consiste en interrumpir un juego dando una vuelta a la roda un jugador delante del otro, para retomar a continuación el juego. En ese caso un juego puede extenderse por 3, 4 ó 5 Minutos. Es claro el papel que desempeña la resistencia anaeróbica es este tipo de juego.

La capoeira Angola permite a los capoeiristas desenvolver su juego de forma más larga, utilizando la vuelta al mundo y la llamada al paso de a dos, significando esto que los episodios duren entre 5 a 10 minutos. La resistencia aeróbica es clave en este tipo de juego, no excluyendo jugadas que implican a la resistencia anaeróbica.

Normalmente el jugador terminado su juego descansa activamente batiendo palmas, tocando algún instrumento y cantando, usando de ese modo una pausa completa antes de jugar nuevamente. Se observa una relación inversa entre el número de capoeiristas de una roda y el tiempo de duración de los juegos. Por lo que en los casos en que exista un gran número de jugadores, lo más recomendable es brindar un tiempo exclusivo para el juego entre los alumnos iniciantes y/o el juego mixto entre iniciantes y avanzados.

Entonces el ritmo y velocidad del juego de capoeira y de la roda en su totalidad va a depender de la música y, más específicamente de los capoeiristas que tocan los

instrumentos y que comandan la estructura del tiempo de roda. Generalmente, los encargados de esto son los alumnos avanzados, profesores y maestros, que por su antigüedad tienen la sabiduría de cómo guiar a los jugadores.

5.1.4 Los Símbolos

En el juego de capoeira, existen acciones propias de la disciplina y que da significados simbólicos a los jugadores, y determinan la forma de continuar el juego, a continuación se mencionan los que se consideran más significativos:

- Posición de cuclillas al pie del berimbau, es el símbolo de disposición para comenzar un juego. En esta posición el capoeirista hace el gesto de pedir bendición y protección antes de entrar a jugar, la petición es dirigida en base a sus creencias personales.
- El saludo de inicio y fin de juego, es un símbolo de camaradería y buena disposición a colaborar en el juego.
- La vuelta al mundo, es cuando uno de los jugadores invita al otro a caminar alrededor de la roda, en momentos de cansancio, para calmar alguna situación de peligro, o para preparar una estrategia de juego.
- Las llamadas, son posturas corporales que un jugador realiza en frente de otro y simboliza lo mismo que la vuelta al mundo.

5.1.5 Estrategia motriz

Para facilitar la comprensión de lo que es capoeira, es importante considerar un parámetro que permite describir la estructura funcional de un deporte, esto es la estrategia motriz, que es el papel que el jugador debe o puede asumir en transcurso del juego, se refiere al rol que se desarrolla en cada sistema de juego. (Hernández Moreno, 2008)

En el transcurso de la roda de capoeira, un mismo jugador cumple con diferentes roles motrices dependiendo del momento; puede ser un jugador activo, jugador observador, cantante, músico y animador. Pero considerando el momento específico de juego, se puede analizar algunas formas de estrategia que se mencionan a continuación.

El uso de la estrategia o *malandragem* (término usado en el lenguaje interno de capoeira) está fundamentada en las raíces de esta arte. La lucha del más débil contra el más fuerte, llevó a los esclavos a utilizar la astucia, las artimañas y la agilidad por sobre la fuerza y el combate frontal.

La estrategia que un capoeirista va a utilizar en su juego dependerá de las características que presente el otro jugador tales como: peso, estatura, experiencia, habilidad, etc. Así como de las características propias, lo que lo puede llevar a adoptar una posición defensiva basada en desplazamientos de un lado hacia otro de tal manera de no ofrecer un blanco inmóvil para los ataques que vienen, esperando el momento oportuno para lanzar un contraataque.

También es muy ocupada en la etapa inicial, la estrategia de unirse a la energía del movimiento del otro, generando continuidad de juego, facilitando el diálogo con el compañero, creando secuencias y coreografías, demostrando habilidades, destrezas y formas de expresión corporal.

Una estrategia ocupada habitualmente por los jugadores más avanzados, es la de utilizar varios movimientos acrobáticos para que el jugador opuesto se relaje y afloje su guardia, quedando vulnerable para la aplicación una técnica desequilibrante.

En general, el desarrollo de tal o cual estrategia se va produciendo tras jugar muchas veces en la roda, analizando los juegos realizados y observando el comportamiento de los compañeros de mayor experiencia

5.2 La Musicalidad de la capoeira

La musicalidad en la roda de capoeira es lo más importante. No hay roda de capoeira sin instrumentos, ni cantos. La roda de capoeira solo comienza después que la batería musical esta armada y tocando. El primer juego de la roda comienza después de responder el primer coro. La música es característica de este arte, que proviene de la cultura afro en Brasil que determina la energía y el ritmo de la roda, entonces la música es un símbolo determinante de la capoeira.

...“Encuéntrese en la capoeira gran influencia del ritmo africano que está relacionado con la formación de la cultura afro-brasilera y con la identidad de su gente.” (Silva, 2002, p.77)

Existe una fuerte influencia Africana en toda la música de capoeira, aunque no todos los instrumentos son de ese continente, el ritmo, cadencia, letras y significados son claramente de raíz Africana. El sonido de la música tradicional es una parte fundamental de la capoeira. J. Lowell Lewis hace referencia en a la música como una regla normativa de la capoeira.

“no hay juego sin música”... “la música empieza antes del juego”... “cuando la música se detiene, el juego se detiene también” (Lewis, J.1992. citado en De Oliveira, G. 2010 p.34).

La música en la capoeira tiene su origen en los ritmos afro brasileiros que surgieron con el proceso de la esclavitud. La cultura de los negros africanos utilizaba el tambor en

todos sus rituales tribales, siendo éstos capaces de reproducir el ritmo universal y de comunicarse con la divinidad.

La música en la capoeira cumple una función motivante de las acciones, marcando con su ritmo la cadencia y la velocidad de golpes y esquivas. La música acompañada de las palmas en sintonía con los instrumentos da una total armonía a la rueda de capoeira, donde son entonados varios cánticos, que dan un carisma especial y típico que la capoeira ofrece por los movimientos ritmados marcados por los instrumentos (Couto, 1999). También el elemento de la música puede tener un grandioso efecto en la atmosfera de la clase, ya sea música en vivo o embazada.

5.2.1 Los Instrumentos Musicales Tradicionales

La conexión de la música con la capoeira tal como la conocemos hoy en día, se produce en los comienzos del siglo XX en el Recóncavo Bahiano, cuando se populariza la utilización del berimbau, el pandero e inclusive de la guitarra para acompañar el juego de capoeira. Según Abreu (1999) esta forma se adopta en todo Brasil y el mundo, al ser llevada por los Mestres bahianos en sus viajes a partir del año 1940.

- ***Berimbau***

El berimbau es considerado el principal símbolo de la capoeira. Se dice metafóricamente que es el maestro más antiguo en la roda de capoeira y todos los capoeiristas deben escuchar sus señales y cambios de ritmo. También, cuando la roda comienza, es el primer instrumento en ser tocado y determina el ritmo de juego, luego se incorpora el resto de los instrumentos, al finalizar la roda el marca el término.

Su incorporación al ritual de la roda sucede a fines del siglo XIX. Antes, era utilizado por los vendedores para atraer al público y vender sus mercaderías. Su origen es africano e introducido al Brasil por los esclavos.

El berimbau es un instrumento de percusión, en forma de arco, tensado por una cuerda de alambre, teniendo en su extremidad inferior una calabaza abierta que funciona como caja de resonancia. El alambre es percutido con una baqueta de madera, que el tocador asegura en una mano junto al caxixí (sonaja), acentuando el ritmo y modificando la intensidad del sonido con la aproximación o el alejamiento de la abertura de la calabaza contra el abdomen. La otra mano sostiene el arco y la moneda o piedra que se contacta con el alambre para obtener tres sonidos diferentes.

- ***Pandero***

El pandero es un instrumento de percusión de formato circular, cubierto con una piel de animal que va unida a un marco con forma de anillo fabricado en madera, plástico o metal, en el cual se encuentran sujetas las sonajas metálicas que vibran al ser tocado el pandero.

Con relación a su origen se sabe que fue introducido a Brasil a través de los portugueses en las primeras décadas del siglo XVI, asimilado por los negros e introducido en sus culturas, como parte de su conjunto de instrumentos musicales. Desde entonces este instrumento fue recibido en la sociedad brasileira como un instrumento de percusión de gran significado, principalmente en las canciones relacionadas con la samba y la propia capoeira.

En la capoeira Angola es utilizado un par de panderos para acompañar la percusión del atabaque, procurando no opacar el sonido de los birimbaos.

En la capoeira Regional se puede utilizar uno o dos panderos, aunque la formación original utilizada por mestre Bimba era de un birimbao y dos panderos.

- ***Atabaque***

El atabaque es un tambor primario, hecho con piel de animal, distendida en una estructura de madera con forma de cono hueco en sus extremidades. Percutido con las manos su uso es habitual en los rituales del candomblé y su incorporación a la orquesta de capoeira, posterior a la del birimbao, ocurre a mediados del siglo XX.

Dado el volumen que se puede obtener de un atabaque es necesario controlar la intensidad de la batida para no cubrir el sonido de los birimbaos, lo que dificultaría la percepción por parte de los jugadores del ritmo que ejecutan los birimbaos.

El uso del atabaque tiene su mayor expresión en la danza del Macúlele y del Samba de roda, utilizándose incluso más de uno.

En la capoeira Angola su uso es apenas la de un acompañamiento, de una marcación general del ritmo utilizándose sólo para ello un atabaque. En la capoeira Regional su uso no existe en el ritual de la roda.

- ***Reco-reco***

De fabricación artesanal, el Reco-reco o Ganzá es un instrumento hecho de bambú al cual se le hacen muescas transversales sobre las cuales se desliza una vaqueta de madera. Produciendo un sonido similar a la del Huiro usado en la música popular chilena.

Su origen y procedencia son desconocidos. Su utilización en la orquesta de capoeira Angola se limita a la de acompañamiento marcando la cadencia del juego entre

los capoeiristas y su ausencia no afecta mayormente el desenvolvimiento de la roda propiamente dicha.

- ***Agogô***

Introducido al Brasil por los africanos, el agogô es un instrumento musical hecho de fierro. El término pertenece a la lengua nagô y viene del vocablo agogô, que quiere decir “sino”. En las ruedas de capoeira, inicialmente, fue visto su uso en algunas academias de Bahía, consecuentemente se expandió a las demás regiones de Brasil y del mundo.

Su nombre es incorporado a la lengua portuguesa y en Bahía, sin ninguna alteración. El agogô es bastante utilizado en las músicas populares, principalmente en las afro brasileras y viene a contribuir con los demás instrumentos mencionados

5.2.2 Canciones de Capoeira

Las canciones cuentan historias de la esclavitud, acerca de la vida de personajes importantes para el pueblo, de episodios en la vida de los capoeiristas y de lances que ocurren en el juego mismo. Esto constituye un verdadero libro abierto que en cada roda se encuentra presente para quien quiera aprender. El canto es un vehículo de la transmisión oral del saber.

En el canto el capoeirista expresa sus emociones y sentimientos. Generalmente su poesía expresa su visión de las cosas del juego, de la vida y del amor. Es tan fuerte la relación del capoeirista con la música y el canto, que se dice que uno de los jugadores tiene la obligación de “llorar” al pie del birimbao una canción que de inicio al juego

- ***Ladainhas***

Es el canto de entrada para el inicio de una roda o de un juego. Se caracterizan por comenzar con un fuerte y sonoro “yiee”, por parte de él que canta llamando a la atención de los participantes. Sigue luego la narración de algún episodio o hecho importante, o bien, alertando a los jugadores sobre la actitud a tomar en el juego. Finaliza con una serie de aclamaciones o exaltaciones que los participantes repiten al unísono.

- ***Corridos***

Son los cantos que siguen a la Ladainhas. Es el momento cuando los jugadores comienzan el juego. Se caracterizan por una frase o coro que todos repiten por un lapso largo de tiempo, siendo alternada con otras frases que cuentan una historia o lances del juego.

Para continuar trataremos otros aportes del juego de la capoeira, importantes de considerar al momento de enseñar, es fundamental educar en base a valores sociales, por el hecho de que la capoeira no tiene reglamento de juego, solo se basa en la ética propia y la de los otros jugadores.

5.3 Ética y valores de juego

Los valores sociales que transmite la capoeira se basan en el profundo respeto hacia todos los integrantes del grupo, la solución de conflictos a través del diálogo, la participación democrática, el valor por la actividad motriz y la cultura. Es importante la función que cumplen todos los integrantes de un grupo de capoeira para preservar el

respeto de la tradición y el sentido del juego limpio, utilizando en sus acciones siempre la acometividad en vez de la violencia. Mostrando con esto ser conscientes de la imagen que se proyecta al entorno social y del rol educativo que la capoeira entrega.

A pesar de no existir un reglamento de juego, en la capoeira se desenvuelve el concepto “*ética de juego*” y entre los diversos grupos que practican capoeira, en cuanto al tema de la no violencia, existe concordancia en ciertos aspectos tales como:

- ***Obediencia al berimbau***

Según sea el toque de la capoeira Regional o de la Angola, los jugadores deben desenvolver un tipo de juego acorde con el ritmo ejecutado. Lo cual significa jugar en pie o más próximo al suelo, de manera rápida o lenta, en espacios reducidos o amplios, o bien, con un mayor grado de objetividad en la aplicación de los elementos técnicos.

- ***Respeto por el Mestre o Profesor***

Quien dirige la roda de capoeira es el Mestre o la persona con más experiencia entre los capoeiristas. Él cumple la función de organizar y determinar la duración de la roda, definir el toque de birimbau a jugar y moderar los ánimos de los jugadores. Cuando una persona extraña (una visita) desea participar de la roda debe dirigirse a él para solicitar permiso y poder jugar.

Se consideran acciones antideportivas en un juego entre amantes de esta arte las siguientes (Donaire 2006):

- Golpes a los genitales y zonas vitales (ojos, garganta, rodillas).
- Golpear a un jugador caído.
- Participación de terceras personas en un juego de dos.
- Aplicación de técnicas de otras artes marciales.

- Y cualquier otro tipo de acto que refleje violencia verbal o física.

En el siguiente capítulo, vamos a contextualizar el centro de práctica dónde se aplicó las clases de capoeira como instrumento de inclusión social.

Capítulo 6. Centro de Práctica: Escuela General Prim

A continuación se describen las características generales del centro de práctica; se consideran aspectos desde la infraestructura, su organización interna, contexto social de los alumnos y sus familias. Así como también, las relaciones del centro con organizaciones del barrio.

La Escuela General Prim es una escuela pública que se encuentra en el barrio del Besòs, dentro del distrito de San Martín, justo en el límite entre la ciudad de Barcelona y el municipio de Sant Adrià del Besòs y del barrio Besòs con los barrios de la Paz y San Martín.

Es un edificio que comenzó a funcionar hace 41 años, dentro de los planes de emergencia con la creación de un nuevo barrio obrero de inmigrantes de otras zonas del Estado Español; pero que desde hace unos años está recibiendo una ola de inmigrantes de otros países. Este hecho ha afectado considerablemente la matrícula, haciendo de esta una matrícula viva inestable, ya que para muchas de las familias el barrio y la escuela se convierten en un lugar de paso.

6.1 La Infraestructura de la Escuela e Instalaciones

El centro se estructura en dos bloques de cuatro pisos, estos dos bloques se distribuyen en:

- 18 aulas, 6 de educación infantil y 12 para primaria
- 1 aula de educación especial
- 1 aula de acogida
- 1 aula de audiovisual
- 1 aula de psicomotricidad
- 1 aula de música

- 1 biblioteca
- 1 sala de profesores
- 1 despacho de Dirección
- 1 despacho compartido de secretaria, atención de estudiantes, AMPA y coordinación de actividades extraescolares.
- 1 elevador
- 1 cocina
- 2 baños para cada planta.

En el exterior del edificio, el patio se organiza de la siguiente forma:

- 1 pista polideportiva
- 1 patio techado
- una pequeña zona de juegos
- 1 jardín

En general, el centro se nota que es de una construcción antigua, y que falta mantención e inversión para mejorar las instalaciones.

6.1.1 Equipo Docente

Actualmente en la escuela trabajan 30 maestros:

- 8 tutores de educación infantil
- 11 tutores de primaria
- 3 especialistas de inglés
- 2 especialistas de educación física
- 1 especialista de música
- 3 especialistas de educación especial
- 1 maestra de religión
- 1 maestra del aula de acogida

Además se cuenta con personal de soporte socioeducativo:

- 1 Técnica de educación infantil
- 3 Vetlladores
- 2 logopedes
- 1 fisioterapeuta

6.2 El Alumnado y Sus Familias

En el centro hay actualmente 387 niños y niñas matriculados. Alrededor de un 45% de los alumnos son de origen extranjero. De estos la mayoría son procedentes de Sudamérica, Pakistán y del Norte de África, y de manera más minoritaria de países de Europa del Este y China.

También hay un porcentaje importante de Etnia Gitana con dos ramas diferenciadas: los autóctonos y los de procedencia Galaicoportuguesa.

Al ser una escuela aledaña, los alumnos no provienen sólo del barrio Besòs, sino que también acoge a niños y niñas de Sant Adrià del Besòs (la mitad de ellos del barrio de la Mina) y los barrios de la Paz y San Martín.

El nivel socioeconómico y cultural de la mayoría de las familias es bajo o muy bajo, aunque se encuentra una pequeña parte con un nivel medio, es cada vez menos significativo dentro de las familias de la Escuela.

Algunas de las familias se encuentran en una situación desfavorecida cercana a la marginación. Otros sufren una desestructuración importante, y cada vez más aumentan las familias monoparentales. También existen casos de muchas familias numerosas con todos los hijos en edad escolar obligatoria. Estos datos se reflejan en el gran volumen de becas que se gestionan en el centro, en los graves problemas para lograr los pagos y en el seguimiento por parte de los Servicios Sociales de una parte importante del colectivo.

Habría que destacar también una parte importante de alumnos con necesidades educativas especiales; la escuela tiene alumnos usuarios de silla de ruedas y otros que se

desplazan con dificultad apoyados de muletas, también hay alumnos con síndrome de Down y trastornos del aprendizaje.

La escuela tiene un elevado índice de alumnos que no superan todas las áreas al acabar la educación primaria y además, un factor que perjudica el aprendizaje de los estudiantes, es un alto porcentaje inasistencia a clases.

Se destaca un aumento significativo en la movilidad de las familias y alumnos; existen muchas altas y bajas a lo largo del calendario escolar, familias itinerantes o que toman vacaciones dentro del periodo escolar.

Respecto a la participación presencial de las familias, se destaca una implicancia y colaboración a la hora de responder a las demandas de trabajo escolar en el hogar. Sin embargo, esta disminuye considerablemente cuando se les solicita a las familias su presencia en el centro. Tanto si son reuniones informativas, como visitas a la escuela para disfrutar del trabajo que realizan los alumnos en convocatorias oficiales.

6.3 La Organización Pedagógica

La estructura pedagógica está organizada alrededor de la junta de coordinadores. Todos los miembros del claustro pertenecen a un ciclo ya una comisión inter ciclos.

Dentro del Plan Anual especifican los objetivos y la valoración queda reflejada en la memoria de fin de curso.

- *Comisión Social*, trabaja con la colaboración del EAP y los Servicios Sociales de la zona.

- *Comisión de Atención a la Diversidad*, para favorecer que se alumnos con menos posibilidades y recursos tanto socioeconómicos como lingüísticos, así como de otras necesidades educativas, tengan la oportunidad de no caer en una exclusión social y

cultural. También es objetivo de la comisión coordinar las actuaciones internas del Centro para luchar contra el fracaso escolar. Esta comisión tiene el asesoramiento de los equipos LIC y EAP

- *Comisión de Fiesta*, coordina la organización de las fiestas que la escuela trabaja a lo largo del curso; ambientación, talleres, exposiciones. Fomenta la participación de los alumnos en las diferentes fiestas.

- *Comisión reutilización de libros*, gestiona en conjunto con la comisión de economía, el proyecto de reciclaje de libros, material escolar y actividades complementarias.

- *Comisión Biblioteca*, se encarga de las actividades de dinamización de la biblioteca escolar y de proponer actividades que fomenten el gusto por la lectura.

- *Comisión de Informática*, busca recursos pedagógicos y de información para dar soporte al resto de las comisiones.

- *Comisión Lingüística*, está encargada de coordinar y colaborar en todas las actividades de mejora relacionadas al área de la lengua Catalana.

6.3.1 El AMPA

Los padres que constituyen la junta del AMPA participan activamente de la vida del centro. Su participación radica en las siguientes actividades:

- Gestión y organización de actividades extraescolares

- Soporte en material y en acciones para complementar los proyectos educativos de la escuela, especialmente en las fiestas tradicionales y en el plan de consumo de fruta en las escuelas, patrocinado por la Generalitat de Catalunya.

6.3.2 Relación de la Escuela con el Entorno

Hay una buena relación con los diferentes estamentos del barrio:

- La Escuela realiza diferentes actividades programadas dentro del Plan de Entorno
- Hay una muy buena relación con el Servicio de Salud, especialmente con las enfermeras que vienen a la Escuela.
- Trabajo en estrecha colaboración entre el CRP: los maestros participan en cursos de formación, seminarios, talleres, actividades.
- Se realizan salidas y actividades deportivas en gran parte en las instalaciones del barrio y del distrito: Pistas municipales, polideportivos, pista de atletismo, bosque urbano, parques, instalaciones deportivas del Decatlón.
- Todos los alumnos desde P5 hasta 6 realizan visitas a la biblioteca del Barrio y participan en las diversas actividades que se proponen.
- Se visita la ludoteca municipal del barrio.
- Los alumnos del ciclo superior al centro de ancianos y ofrecen cantos en navidad.
- Visitas al Mercado Municipal

Capítulo 7. La Práctica

La Práctica profesional de Master en Actividad Motriz, Educación e Intervención Social, deja la opción de escoger el centro de práctica de acuerdo a motivaciones personales, propuestas, intereses y objetivos planteados a nivel profesional y considerando expectativas de un futuro laboral.

Como ya fue explicado en detalle en el capítulo anterior, el centro elegido fue una escuela pública de primaria, con una población con características de exclusión y riesgo social.

El tiempo de práctica, fue un total de 100 horas, distribuidas en 12 horas semanales con 3 horas de permanencia diarias en la escuela de lunes a jueves.

Los cursos seleccionados para la intervención fueron 1º A- B, 2º A-B, 5º A-B y 6º A-B, es decir primer y tercer ciclo de primaria. Esta elección fue determinada para observar las diferencias en el aprendizaje motor entre la fase etaria entre 6-7 y 10-11 años.

La práctica se realizó exclusivamente en el horario de las clases de educación física, sin embargo también participe del horario de patio (media hora), con el fin de conocer más a los alumnos y observar sus juegos y comportamientos fuera de a clase.

La distribución de los alumnos para la clase de educación física es por grupos, es decir, en una hora de clases se junta la mitad del curso A, con la mitad del curso B; en la siguiente hora de clase, se juntan los alumnos de ambos cursos que no participaron en la primera sesión. 1º, 2º y 5º grado tienen destinadas dos horas a la semana de educación

física, y 6º solo una hora a la semana. La intervención práctica, fue de 1 hora semanal por curso y, cada curso tiene una matrícula de entre 17 a 25 niños y niñas.

Se considera dentro de la hora de clase, el tiempo que toman los alumnos en desplazarse desde la sala de clases hasta llegar al lugar de la clase de educación física, además se debe considerar al final de la clase 10 minutos para que los alumnos pasen al lavado para higiene personal y cambio de camisa. Por lo tanto en rigor el tiempo de clases es entre 45 y 50 min aproximados.

7.1 Descripción de clases

La dos primeras semanas, fueron exclusivamente de presentación en los cursos, observar las clases, conocer a los niños y el contexto escolar. Así como también, de presentarme con el resto de los profesores y personal de la escuela.

Los profesores de educación física me presentaron frente a los estudiantes como una maestra más del centro y pusieron énfasis en el respeto que los alumnos debían demostrar hacia mi persona. Para el primer ciclo hay un profesor y para el tercer ciclo otra profesora, así que tuve la oportunidad de observar y participar en experiencias de clases con ambos maestros, lo cual fue una experiencia que aportó mucho para tener una apreciación de cómo funciona las clases de educación física en la escuela Prim.

Cuando me incorpore a las sesiones de educación física, estaban comenzando con la unidad didáctica de “El Circo” para lo cual todos los cursos de la escuela, debían preparar una danza relacionada con el circo, con el objetivo de realizar una presentación en la fiesta cultural para las familias, el último día de clases antes de las vacaciones de semana santa. Por lo tanto, en todas las sesiones que asistí se trabajó la coreografía grupal enseñada y dirigida por los profesores y que se les dio a los alumnos del tercer ciclo, un

breve espacio para que en grupo crearan alguna secuencia coreográfica para sumar a la coreografía general.

Al pasar las primeras dos semanas, los profesores me dieron tiempos de participación en diferentes momentos de las clases; dinamizar algún juego al inicio de la sesión, dirigir el calentamiento, la elongación o con la vuelta a la calma al final de la clase. También los profesores pedían mi opinión, ayuda y aporte en diferentes situaciones de la clase.

Mi participación durante este periodo fue muy discreta, se basó en ayudar a los alumnos a aprender la coreografía, a motivarlos a participar y apoyar el trabajo grupal; también di algunos aportes e ideas para mejorar las coreografías en los diferentes cursos, hasta el apoyo en el día de la presentación frente a los padres.

7.1.1 La rutina de la clase

La rutina de clases de educación física, para todos los cursos es más o menos similar en la escuela Prim:

- El profesor de educación física va a buscar a los alumnos a la sala correspondiente, bajan formados las escaleras y se sientan en un pasillo de la escuela.
- El profesor pasa la lista y al mismo tiempo revisa si cada alumno viste la indumentaria requerida para la clase (específicamente chándal y bambas) y si trae los útiles de aseo y camisa de cambio.
- Luego se van formados al patio o a la sala psicomotricidad y se vuelven a sentar para escuchar instrucciones de trabajo de la clase.
- Se realizan las actividades de trabajo y tienen un momento para salir a tomar agua durante la clase.

- Para finalizar la sesión se forman y se van al lavado para higiene personal, después que están listos, el profesor los sube a la sala correspondiente.

7.2 Clases Prácticas de Capoeira en la clase de Educación Física

El segundo periodo en el centro, comenzó de regreso de las vacaciones de Semana Santa, en donde se inició mi intervención práctica que consistió específicamente en hacer clases de educación física a los cursos señalados anteriormente.

Se elaboró una planificación de unidad didáctica de capoeira de seis sesiones para cada ciclo. (Ver anexo 1)

Se realizaron 6 sesiones por cada grupo, con continuidad de una vez por semana; la intervención práctica comenzó el martes 22 de Abril y finalizó el jueves 29 de mayo, el tiempo destinado para cada sesión fue de 60 min.

7.2.1 Análisis de sesiones; diario de clases

En el transcurso de cada sesión, se siguió un registro de las impresiones la clase; el resultado de las actividades, si se lograron los objetivos y la participación de los alumnos.

En el análisis se han considerado los aspectos más significativos de las sesiones, así como también las actividades que no dieron resultado o que no se lograron trabajar por distintos motivos. Para facilitar el análisis se van a considerar las sesiones por ciclo: primer ciclo (1º y 2º) y segundo ciclo (5º y 6º)

7.2.1.1 Primer ciclo

- Cursos: 1º y 2º
- Nombre unidad: “El Juego de Capoeira; en movimiento aprendo”
- Objetivo: Conocer y aprender la capoeira a través de juegos
- Evaluación: formativa clase a clase.
- Adecuaciones: se realizaron adecuaciones de las actividades para los alumnos con necesidades educativas especiales. Un alumno con síndrome de Down, un alumno con trastorno del lenguaje, un alumno usuario de silla de ruedas.

Características de las sesiones: En todos los juegos los alumnos participaron bastante bien, con mucho entusiasmo, especialmente en el juegos “pega-pega capoeira” el cual se repitió todas las sesiones a petición de los alumnos. Los ejercicios de desplazamientos en posición cuadrúpeda imitando animales, fueron ejecutados con mucha motivación por parecer al animal que se solicitaba imitar, aunque se debió explicar y demostrar las direcciones y formas de desplazamientos varias veces, ya que se observa dificultad en la comprensión de la tarea.

Por otro lado, las actividades en parejas o en grupos fueron más complejas de realizar, se observó dificultad en la disposición de querer trabajar en compañía. También, fue más difícil lograr que siguieran las instrucciones de trabajo estando en parejas, que cuando realizaban trabajo individual. No obstante se logró una mejora en el proceso clase a clase y la última sesión los niños lograron comprender el juego de capoeira en duplas.

La música fue un factor determinante en cada sesión, a los alumnos les gustó mucho trabajar escuchando la música de capoeira; lograron comprender que en ausencia

de música ellos debían hacer silencio y sentarse para escuchar la instrucción a seguir de trabajo.

En cada sesión se les presento un instrumento musical diferente, como si fuese un invitado especial. Los niños se mostraron muy interesados en conocer, en escuchar y en tener la oportunidad de tocar cada instrumento, así como también los cantos fueron aprendidos y bien aceptados a pesar de ser enseñados en otro idioma (portugués de Brasil) los cantos resultaron ser bastante contagiosos en la clase y los cantaron con mucha energía, inclusive en varias oportunidades los escuche cantar en los pasillos o en la hora de patio. Por otro lado fue una dificultad de coordinación motriz lograr que cantaran y aplaudieran un ritmo simple con las palmas.

Además, con los instrumentos se indicaba el inicio del juego, las pausas, los cambios de ritmos y la finalización de cada juego, esto ayudo mucho en la dinámica y fluidez de la clase; la música fue un facilitador del aprendizaje y de la disciplina en clases.

- ***Debilidades:***

- Elevado número de inasistencias a clases, nunca hubo asistencia completa a clases.
- Alumnos no presentan el vestuario adecuada para hacer deporte.
- No se realizó una sesión por que el ciclo salió de excursión, lo cual efecto la continuidad del aprendizaje.
- Nunca se logró realizar todas las actividades realizadas por falta de tiempo en cada sesión.

- Grupos de alumnos con dificultad de seguir instrucciones y con problemas de conducta hacia otros compañeros.

- **Fortalezas:**

- El trabajo en base a la música.
- Las actividades a base de juegos conocidos por ellos y adaptados para movimientos de capoeira.
- Motivación por aprender una actividad diferente.
- Uso de ropa de capoeira por parte de la profesora.
- Apoyo y participación de profesora de educación física de la escuela.
- Trabajo cooperativo a través del juego

7.2.1.2 Tercer ciclo

- Cursos: 5° y 6°
- Nombre unidad: “El juego de Capoeira; Arte Corporal en Movimiento”
- Objetivo: Conocer y aprender la capoeira como juego cultural y expresión motriz
- Evaluación: formativa cada clase y evaluación final de proceso con la creación en parejas de una coreografía de capoeira aplicando elementos aprendidos en la unidad.
- Adecuaciones: se realizaron adecuaciones de las actividades para los alumnos con necesidades educativas especiales. Alumna usuaria de silla de ruedas, un alumno con deficiencia mental limítrofe, un alumno con dificultades motrices.

Características de las sesiones: En el tercer ciclo las clases con el 5° fue más compleja por factores que afectaron la dinámica de la clase. El día que yo trabajaba con

ellos, se juntaban los dos cursos completos (A+B) a la misma hora, es decir la clase tenía el doble de alumnos de lo normal que en los otros cursos. En consecuencia a la cantidad de alumnos, no era posible trabajar en la sala de psicomotricidad, las clases tenían que ser en el patio, con todos los inconvenientes que esto puede tener; como la fuerte lluvia primaveral, cursos de niños pequeños también en el patio, sin música envasada, el suelo de cemento es menos amable para apoyar las manos y hacer desplazamientos.

Se suma a esto que el día de clases, coincidió con tres salidas de excursión (biblioteca del barrio, obra de teatro de Sant Jordi y bosque Urbano) en total de las 6 sesiones solo se realizaron 3 y sin continuidad. A pesar de estos inconvenientes, los alumnos se mostraron interesados en participar y aprender, las clases fueron bien diferentes a como las había planificado, adecuando las actividades a las condiciones de la clase.

Se potencio el trabajo de movimientos de defensa y ataque en parejas, el canto, la música y movimientos de expresión corporal. Se limitó el trabajo de acrobacias, por el mayor número de alumnos que se pone en riesgo a accidentarse, la baja concentración en la actividad por factores externos (otros cursos en el patio) y la dificultad que se presentó por mi parte para dar atención a todos los estudiantes. También fue difícil dar consecución progresiva de las actividades, porque las clases no fueron continuadas.

Por estos motivos, fue más difícil que los alumnos conocieran y aprendieran de manera más completa lo que es capoeira, por lo mismo no se realizó evaluación final, aunque si en cada clase ellos trabajaron en duplas, no dio tiempo para que ellos trabajaran sus propias creaciones y pudieran practicar más juegos en que desarrollaran y trabajaran la creación y la expresión motriz. Esto fue un poco frustrante ya que de solo observar, se

notaba un grupo muy talentoso, motivados a aprender y a participar mucho más de los que se pudo.

Con los sextos el trabajo fue bien más completo en comparación a los quintos, por la ventaja de que los cursos fueron uno cada 1 hora de clases, menor cantidad de alumnos y las clases fueron en la sala de psicomotricidad, ocupando todas las ventajas que esta tiene, como el espejo, las colchonetas, el equipo de música, la acústica, el suelo suave y blando, el silencio y concentración, sin factores externos que interrumpen la clase.

En la primera sesión, comenzamos con los juegos de calentamiento en los cuales participaron con mucho entusiasmo y comprendieron rápidamente lo que se debía hacer. En los ejercicios de espejo y de expresión motriz con los ojos cerrados y moviéndose a través de la música ocurrió algo muy especial, que no percibí hasta que me aleje de la situación para cambiar la música, me detuve y observe que los niños ubicados en parejas, uno frente al otro, con su expresión y comunicación corporal estaban haciendo capoeira.

Así de simple, ahí me di cuenta que debía potenciar el aprendizaje de la capoeira en los alumnos desde la expresión corporal y el trabajo creativo, y modifique las planificaciones realizadas anteriormente a esa sesión, esta situación me ayudo también para el trabajo con el primer ciclo.

El aprendizaje de los alumnos fue muy fluido y natural a través del juego, ellos se lograron entregar y confiar en sus propias capacidades y en la de sus colegas. A medida que las clases fueron avanzando, se observaba que los alumnos que se dejaban llevar y se implicaban en las actividades. Los valores sociales fueron trabajados clase a clase transversalmente desde inicio a fin, por que anteriormente en las sesiones ya había identificado conflictos internos y divisiones en los grupos. A pesar que existieron algunos

episodios agresivos entre ellos, estos fueron superados rápidamente a través de los juegos, la música y los cantos. Especialmente en el trabajo de acrobacias, en el cual ellos debían alternar el trabajo de practicar un movimiento y confiar en que otros dos cuidaban y sujetaban su cuerpo, para luego cumplir el rol de afirmar y cuidar a su colega. Recibir y entregar confianza en el lenguaje corporal; apoyar, ayudar y motivar a todos a conseguir sus propios logros. Se trabajó mucho la idea que el logro de un compañero significa el logro de todos, el respeto a que cada uno tiene diferentes facilidades y capacidades y que por lo mismo, cada forma de expresión en la capoeira es válida.

Al igual que en los otros cursos, el uso de la música fue un factor muy positivo y facilitador del trabajo y de las dinámicas de la clase en general. Durante las clases, tenían la opción de tocar algún instrumento, lo cual algunos que estaban lesionados, enfermos o sin ropa cómoda para la clase, participaban de otra manera aprendiendo a tocar los instrumentos y las canciones con mayor profundidad que los otros, lo que fue un gran aporte para la clase y, al momento de formar la roda de capoeira, estos alumnos que no hicieron la clase práctica, al momento de la roda de capoeira tomaron un rol importante al tocar los instrumentos y cantar mejor que el resto. De esta manera todos los alumnos fueron incluidos, y todos participaron de diferentes maneras de igual grado de importancia en diferentes momentos de la clase.

En la última sesión los alumnos organizados en parejas, prepararon una coreografía de movimientos que debían a sus compañeros. El curso de organizo sentado en el suelo, formando la roda de capoeira; dio la partida la música y el canto y se sumó la batida de palmas al ritmo de capoeira. El grupo sostuvo esta dinámica por más de 20 minutos, para que cada pareja entrara al centro de la roda y compartiera su secuencia de

movimientos con el resto de sus compañeros que los animaban desde la roda. Fue una manera muy buena de finalizar la unidad de capoeira, ya que todo fueron capaz de ver sus propios logros y el de los compañeros, disfrutaron del aprendizaje y además se divirtieron, fortaleciendo vínculos y amistades entre ellos.

- ***Debilidades***

- Algunas clases fueron suspendidas por actividades programadas de la escuela: salida de excursión y colonias.
- Muchos alumnos sin vestuario adecuado o cómodo para la práctica de capoeira; alumnas con faldas y pañuelos en la cabeza.
- Problemas de autoestima y confianza en los alumnos.
- Conflictos entre niñas y niños para trabajar juntos.
- Problemas de relación entre algunos compañeros.

- ***Fortalezas***

- Grupo curso multicultural, interesado por aprender de otras culturas.
- El trabajo en base a la música motiva mucho la participación.
- Profundo trabajo de valores; respeto por uno y todo el curso, cooperación, fortalecimiento de relaciones de amistad.
- Alumnos con necesidades especiales incluidos en todas las clases.
- Aprendizaje en base de juegos.
- Motivación por aprender y participar en una actividad desconocida y diferente a lo ya aprendido.

- Atracción por el trabajo de acrobacias y movimientos con mayor dificultad.
- Grupo curso implicado en la actividad.
- Uso de ropa de capoeira por parte de la profesora.
- Apoyo y participación de profesor de educación física de la escuela.

7.3 Discusión crítica

Esta discusión tiene como propósito realizar una valoración crítica de la práctica en la escuela y de su producto final que es la presente memoria, esto es en relación a los contenidos trabajados en el curso de master.

Para comenzar esta discusión, me enfocare en la escuela y la realidad de la asignatura de educación física. Desde un punto de vista académico y administrativo, nuestra asignatura no representa un aprendizaje relevante en los alumnos, esto se refleja en las pocas horas destinadas a esta área y, que aun así en varias ocasiones se ocupó el tiempo de la clase para realizar otras actividades de la escuela, que si bien es cierto son importantes en el desarrollo de los alumnos, si se pierde la única hora semanal , ya no tendrán la siguiente sesión hasta la otra semana, si es que circunstancias son favorables.

Se da gran valor al aprendizaje de matemáticas, ciencias y literatura, se deja de lado el trabajo de expresión motriz y sus aportes educativos a la inclusión social, de esta manera sólo se le otorgan un carácter lúdico y recreativo a la asignatura, descartando la importancia del aprendizaje de los estudiantes en el área motriz.

Otro aspecto negativo es que los contenidos de aprendizaje están aislados de las otras asignaturas, por lo que el aprendizaje no se contextualiza dentro de la escuela, ni a las necesidades de los alumnos, ni menos en relación al entorno social de la escuela. Esto

le resta significancia a la práctica motriz en las clases de educación física, que si bien es cierto en muchos casos es la clase preferida de los alumnos, porque los estudiantes juegan y se divierten, y en la que también aprenden, no se explora las capacidades y habilidades de los estudiantes en cuanto a la creatividad, expresión y trabajo de habilidades sociales y convivencia en valores, sin la implicancia completa del ser humano. Sino que más bien se limita a prácticas motrices repetitivas, automatizadas y muy disciplinadas por la autoridad del profesor, que resta autonomía y conciencia a la formación personal de los alumnos, ya que estos solo se comportan de buena forma con el resto de sus compañeros en la presencia del maestro o de alguna otra autoridad en la escuela, y en ausencia reaparecen las conductas agresivas y sin respeto entre ellos, entonces, ¿estamos educando y aspirando a todos los beneficios que nos trae en teoría la práctica motriz?

Por las características sociales de los alumnos de la escuela, es de gran relevancia en su formación, el aprendizaje de actividad motriz, enfocada no solo al movimiento sino que al trabajo de auto-superación, autoconfianza, valores sociales, cooperativos e inclusivos, y en este caso las artes corporales trabajan en profundidad estas áreas. El caso es que en la escuela existen antecedentes de este tipo de trabajo, como la unidad didáctica “el circo” pero bajo la observación práctica, considero que se limitó mucho el trabajo al producto final que fue la presentación artística frente a las familias, pero el aprendizaje en las clases se redujo a la memorización de una coreografía; este tipo de metodología no permite que los estudiantes participen en la creación, solo siguen un esquema elaborado previamente por los profesores, sin dar tiempos ni espacios para los alumnos experimenten y exploren su aprendizaje.

El aprendizaje de la creatividad y la expresión motriz, generan herramientas importantes para la inclusión social, a través del juego cooperativo. No obstante para que estos aprendizajes se logren se debe crear los espacios y las situaciones propicias para esto. La propuesta de capoeira en la clase de educación física, se planteó desde esa perspectiva, de generar, espacio y momentos para que los alumnos construyan su propio aprendizaje, respetando sus tiempos, procesos personales y grupales.

Si bien es cierto la intervención práctica fue aplicada por poco tiempo, considero que si se cumplieron los objetivos planteados en la planificación de la unidad didáctica:

- Los alumnos conocieron y aprendieron capoeira a través del juego.
- Se mejoró la disposición a trabajar en grupo o parejas en la clase, aceptando y valorando a los compañeros.
- En los cursos de mayor edad, se logró crear conciencia en que si todos trabajan y si cada uno mejora y consigue pequeños logros, todo el grupo crece y gana también. El logro de uno, es el orgullo de todos, por lo cual cada uno merece aceptación y respeto.
- Valoración de trabajo de creación y expresión, los cuales fueron, los momentos de mayor aprendizaje significativo en los alumnos.

En la escuela se observa la gran distancia que existe entre la teoría y la práctica, te encuentras con un sin número de barreras y resistencias para que la escuela sea una en realidad una entidad responsable de la inclusión social, falta herramientas y actualización de saberes y principalmente convicción y voluntad de generar procesos de cambios para lograr una escuela inclusiva.

Respeto a la apropiación y aplicación de los contenidos del master en la práctica profesional, se incluyeron aprendizajes de varias de las asignaturas. La importancia de

plantear la escuela democráticamente con la inclusión de los alumnos con necesidades educativas especiales a la clase de capoeira, el objetivo de presentar la capoeira como un arte corporal de herramienta para inclusión social y de prevención de la marginalización, por todas los beneficios personales y sociales que esta aportan a la vida del estudiante.

Por otro lado los contenidos de la asignatura de aprendizaje motor y enseñanza del deporte a la edad escolar, me permitieron orientar los objetivos y metodología de enseñanza en las sesiones prácticas. Considero que de alguna manera todos los trabajos de asignatura han contribuido a la experiencia práctica y a la elaboración del trabajo de memoria.

Por parte de los alumnos, en el contexto de la clase mejoraron conductas negativas de relación, pienso q esto se generó principalmente por la metodología del juego, trabajo a base de valores y principalmente q se dieron actividades en que los alumnos debían crear y resolver tareas, eso los mantenía preocupados y concentrados en la actividad no había tiempo para que se crearan espacios de conflictos.

Considero que la intervención práctica a través de la unidad didáctica de capoeira fue un éxito entre los niños y profesores de educación física. El análisis de esta experiencia ha generado elementos para realizar una propuesta de innovación docente en el área de educación física, que consiste en una propuesta de progresión metodológica de Para el aprendizaje de Capoeira de 1º a 6º grado.

Capítulo 8. Propuesta de Innovación Docente

En el contexto de la práctica profesional de master, se dio lugar a la implementación de una unidad didáctica de Capoeira, situada en las clases de educación física y dirigida para alumnos y alumnas de primer y tercer ciclo de la Escuela General Prim. Esta experiencia profesional ha generado elementos valiosos para elaborar un proyecto de innovación en el área de educación física, específicamente, en torno al desarrollo del bloque de actividad física artístico-expresiva para primero, segundo y tercer ciclo de primaria.

La progresión metodológica de capoeira para cada ciclo de primaria, está diseñada en relación a los episodios de clases definidos y a las características de cómo aprenden los niños en las diferentes fases etarias.

8.1 Objetivo

Esta propuesta de innovación, tiene por objetivo el desarrollo de una progresión metodológica del aprendizaje de capoeira, a partir de 1º hasta 6º grado, es decir cubrir los tres ciclos de la enseñanza en primaria.

8.1.1 Justificación

- La importancia de incorporar en la clase de Educación Física actividades motrices no tradicionales, en complemento al currículo. La capoeira es una disciplina muy atractiva

para los alumnos y alumnas, ya que representa diferentes ámbitos y alternativas de aprendizajes. Al ser una actividad motriz multidisciplinar, abre nuevas posibilidades de proyectos de innovación docente transversal en diferentes asignaturas.

- La toma de conciencia de la inclusión social debe estar involucrado con el aprendizaje y los contenidos, es por esto que en la metodología de capoeira, se fundamenta a base del trabajo cooperativo y valores socio-educativos.

- Sacar ventaja de la cantidad de familias, hermanos, y amigos del barrio que estudian en la escuela. El hecho que los alumnos y alumnas aprendan capoeira al mismo tiempo, independiente del curso y grado, puede generar entre ellos experiencias motrices en común y el proceso se transforma en un aprendizaje más significativo al relacionar los vínculos familiares y sociales. Así como también que el aprendizaje de la capoeira se puede transferir a su práctica fuera de la escuela.

8.1.2 Metodología

La siguiente propuesta está pensada respetando las características fisiológicas, psicológicas, cognitivas y afectivas de los niños de 6 a 11 años. Las clases tipo tienen una duración de una hora (60 minutos).

El método de enseñanza escogido es el mixto. Éste método consiste en practicar las acciones motrices de una forma global donde lo importante será el dominio de las bases de la táctica de la capoeira, es decir, que el alumno se forme una idea de lo que es el juego de capoeira. Luego se utilizan actividades de carácter analítico para trabajar los detalles de la técnica. Finalmente se retoma el método global para asegurar la transferencia a las situaciones de juego real.

También se utilizara la asignación de tareas en el trabajo en parejas, ellos definen el ritmo y velocidad de las acciones, y el profesor se ocupa en entregar retroalimentación a cada dupla. Esta práctica se justifica al brindar un grado de libertad a los alumnos para organizar la ejecución de su tarea y permitir al profesor realizar en situ las correcciones necesarias, además de asegurar la socialización entre los compañeros en torno a una tarea en común.

Se deben aplicar metodologías y actividades que dejan libertad para la creación motriz. El profesor propondrá temas generales que orientarán globalmente el trabajo y el alumnado plantea los problemas a resolver. Esto se justifica al aprender un arte, donde la creatividad de cada uno se expresa en la combinación de los diferentes elementos de la técnica y la estrategia de juego.

La capoeira es un juego, y como tal, la forma de aprenderla debe responder a esta característica; entre más cercana a la realidad de juego sean las prácticas mejor se aprenderá a dar respuestas creativas. Es aquí donde se da énfasis en que la gran parte de las actividades deben ser a base de juegos de cooperación, en los cuales se trabaje de forma transversal los valores y habilidades sociales. (Ver anexo 2)

8.1.3 Progresión de aprendizaje

La clase se compone de episodios de diferente duración y objetivo, ajustándose estos a la respuesta que manifiesten los alumnos y a la etapa de aprendizaje en que se encuentren. El rol del profesor en esta propuesta necesita su integración y participación en los juegos y actividades, animando y ejemplificando los modelos a aprender.

A continuación se describen las etapas, que se utilizan para organizar las clases de capoeira, la forma recomendada para su aplicación y su progresión en el tiempo:

- 1. Introducción y motivación.

Corresponde a realizar una breve introducción acerca de los objetivos de la sesión y lo que se espera de ellos en cuanto a comportamiento y atención. Luego se pasa a las actividades de calentamiento que consistirán preferentemente en juegos y expresión que impliquen concentración y movimiento.

- 2. Familiarización.

El objetivo es que los alumnos exploren a través del juego la motricidad característica de la capoeira y facilitar el aprendizaje posterior de los diferentes elementos técnicos. Para ello utilizaremos actividades que exijan desplazarse en cuadrúpeda, imitar a animales y representar roles.

- 3. Aprendizaje técnico y táctico.

El objetivo es el que los alumnos aprendan los elementos técnico táctico del juego de capoeira.

Las demostraciones del profesor deben mostrar los movimientos en su real utilización, con la velocidad y técnica correctas de aplicación. Una vez que el alumno se ha formado una imagen más o menos reproducible del movimiento, se repite mediante la actividad de “aprendizaje frontal” para luego de unos minutos de práctica, ser transferidos a la situación en que serán utilizados. Para ello el trabajo en parejas, ejecutando uno el ataque y el otro la defensa, es la mejor manera de desarrollar los sistemas perceptivo, decisional y efector.

Las correcciones que se necesiten hacer, las efectuará el profesor siempre mostrando lo que se debe hacer, y evitando, mostrar el defecto cometido. Para ello repetir

el movimiento correcto de forma lenta y haciendo hincapié en algunos detalles, las veces que sea necesario. Finalmente mostrar el movimiento con su velocidad y fluidez reales.

La utilización de algunos implementos nos permitirá depurar la precisión de golpes y esquivas.

- 4. Música y ritmo.

El objetivo es que los alumnos aprendan a cantar y tocar los instrumentos. Se necesitará el apoyo de cancioneros e instrumentos suficientes para el grupo. Se recomienda fabricación de instrumentos con material reciclado.

- 5. Roda de Capoeira

En la roda los alumnos ponen de manifiesto lo aprendido y se enfrentan ante situaciones inesperadas nacidas del juego mismo. En esta instancia el profesor puede apreciar claramente si los alumnos son capaces de ejecutar más o menos correctamente los diferentes gestos técnicos y su aplicación táctica, como también, si son capaces de mantener el entusiasmo de la roda a través de los cantos y palmas animadas.

El profesor debe procurar en todo momento que los alumnos roten en los roles de jugador, músico y cantador para que aquellos que presentan un desenvolvimiento mayor en un área no queden estancados y se abran a las otras áreas que no dominan o que presentan para ellos un cierto grado de dificultad. De esta manera se garantiza la participación de todos.

- 6. Vuelta a la calma y retroalimentación.

Volver a la calma a los alumnos y evaluar la clase. Es el momento indicado para que el profesor recapitule los movimientos aprendidos y conduzca a los alumnos a la reflexión acerca de su aprendizaje. Se pueden hacer preguntas tales como, ¿qué aprendimos el día de hoy? ¿qué fue lo que más le gusto? ¿Cuales son los beneficios en las actividades realizadas? Se puede incluir en esta parte el compartir alimentos como frutas u otros saludables.

8.1.4 Programación de unidades de aprendizaje de capoeira

A continuación se presenta la programación de tres unidades didácticas de capoeira con progresión metodológica para primer, segundo y tercer ciclo de primaria.

En esta se consideran los objetivos, contenidos, actividades, recursos y evaluación. Esta planificación está diseñada en base de las fases de clases, las habilidades y capacidades de los alumnos y alumnas de cada ciclo y al resultado de la experiencia práctica de las clases de capoeira en el primer y tercer ciclo de la Escuela Prim.1° Ciclo.

1º Ciclo. Unidad de Aprendizaje: “Juego de Capoeira, en movimiento Aprendo”

- Objetivo general: Conocer los fundamentos básicos de la Capoeira.
- Objetivos transversales: Respeto, disciplina, tolerancia.
- Consideraciones para alumnos y alumnas de 1º Ciclo de Primaria:
- Realizar juegos simples, con un objetivo en cada actividad.
- Dar espacio para la creación de respuestas motrices de expresión y de resolución de tareas.
- Siempre demostrar las actividades y con explicaciones breves. Motivación constante a los alumnos
- La metodología debe ser en base a juegos.

Cuadro 5. 1º Ciclo. Unidad de Aprendizaje: “Juego de Capoeira, en movimiento aprendo (Donaire 2006, modificado en Ríos 2014)

Objetivos específicos. El alumno será capaz de:	Contenidos	Actividades	Recursos	Evaluación
Nombrar las causas que produjeron la esclavitud	Historia: descubrimiento de América y Brasil. El viaje de los negros esclavos.	Cuentos e historias, proyección de videos, tareas de buscar información, collage, fotos.	Libros, revistas, documentales, videos Internet, cartulinas.	Formativa
Discriminar auditivamente el ritmo de los diferentes instrumentos	Ritmo São Bento Grande de Angola. Percusión Canciones.	Ronda de cantos, percusión e improvisación.	Instrumentos: Berimbau, pandero, atabaque, Reco-reco, agogó, cancioneros. Radio, cartulinas.	Los alumnos deben ser capaces de percutir con sus palmas el ritmo individual y grupalmente.
Realizar la ginga.	Movimiento fundamental: la ginga. Coordinación de brazos y piernas. Desplazamientos laterales. Análisis postural de la ginga.	Gingar a diversas velocidades, solo, en parejas, en grupo. Gingar sorteando obstáculos. Episodios tipo B.	Sala amplia. Cuerda. Sillas, bancos.	Coordinar adecuadamente los brazos y las piernas en la acción de gingar.
Realizar y crear los movimientos de ataque y defensa.	Golpes frontales y giratorios. Defensas.	Trabajo frente a frente en parejas. Grupos de a tres.	Compañeros.	Describir las acciones motrices a ejecutar

2º Ciclo. Unidad de Aprendizaje: “Vamos a Jugar Capoeira, vamos a tocar berimbau”

- Objetivo general: Comprender los fundamentos básicos de la Capoeira.
- Objetivos transversales: Perseverancia, tolerancia, respeto a los fundamentos.
- Consideraciones para alumnos y alumnas de 2º Ciclo de Primaria:
- Realizar juegos simples, con variantes que vayan aumentando el grado de dificultad de la acción motriz.
- Aprender conciencia corporal y tono muscular, para la iniciación de trabajo de acrobacias.
- Cantar y aplaudir al mismo tiempo, utilizar cancioneros
- Juegos cooperativos y plantear metas para el grupo curso

Cuadro 6. 2º Ciclo. Unidad de Aprendizaje: “Vamos a Jugar Capoeira, vamos a tocar berimbau” (Donaire 2006, modificado en Ríos 2014)

Objetivo específico. El alumno será capaz de:	Contenido	Actividades	Recursos	Evaluación
Describir los procesos históricos de la capoeira	Historia: Abolición de la esclavitud, maltas de capoeira, despenalización. Mestres destacados en la historia Importancia de su práctica: Beneficios de la actividad física.	Charlas, proyección de videos documentales, ronda de preguntas	Videos, Internet, libros y revistas. Cancioneros	Formativa
Ejecutar la música de capoeira	Ritmo Sao Bento grande de Angola. Percusión instrumentos. Canciones.	Jornadas musicales. Clases percusión. Clases canto.	Instrumentos: Berimbau, pandero, atabaque, Reco-reco, agogô. Reproductor musical, cancioneros.	Tocar al menos un instrumento y responder los coros.
Ejecutar la Ginga adaptándola a las situaciones de juego.	Movimiento fundamental: Ginga. Desplazamientos. Orientación.	Gingar a diversas velocidades, alturas y ritmos. Gingar a “caballito”. Sortear obstáculos. Gingar en círculo.	Cuerda. Sillas, bancos. Compañero.	Pies firmes en el suelo, fluidez en el cambio de niveles y sentido.
Ejecutar movimientos de ataque y defensa en realidad de juego.	Golpes frontales y giratorios. Defensas Pasadas con apoyo de cabeza Aú (rueda) Bananera (pino) Vuelta por encima (puente)	Trabajo colectivo de cooperación. Practica en parejas	Compañeros.	Ejecutar los movimientos con creatividad y fluidez.

3º Ciclo. Unidad de Aprendizaje: “Capoeira: Arte en movimiento”

- Objetivo general: Aplicar los fundamentos básicos del juego de Capoeira.
- Objetivos transversales: Trabajo en equipo, libertad, amistad, hábitos saludables.
- Consideraciones para alumnos y alumnas de 3º Ciclo de Primaria:
- Realizar juegos de resolución motriz compleja, con variantes que estimulen el desarrollo de la creatividad
- Enseñar acrobacias simples y complejas, dependiendo de las habilidades de los alumnos
- Aprender una canción para cantar y tocar al menos un instrumento musical
- Plantear metas para el grupo curso, como juegos de desafíos cooperativos.

Cuadro 7 3º Ciclo. Unidad de Aprendizaje: “Capoeira: Arte en movimiento” (Donaire 2006, modificado en Ríos 2014)

Objetivo específico. El alumnos será capaz de:	Contenido	Actividades	Recursos	Evaluación
Sacar conclusiones acerca de los diversos aspectos de la capoeira	Historia. Ética de juego. Mestres destacados. Importancia de su práctica.	Composición escrita de capoeira. Dibujos Inventar canciones	Hojas, lápices, sala.	Autoevaluación
Realizar la música de capoeira dentro de la roda.	Ritmo São Bento Grande de Angola, Angola y São Bento de Bimba. Percusión Macúlele. Canciones.	Roda de práctica, ¿Quién sabe más canciones?	Instrumentos: Berimbau, pandero, atabaque, Reco-reco, agogô. Cancioneros. Radio.	Cantar al menos una canción y tocar dos instrumentos dentro de una roda.
Adaptar los movimientos de la Ginga.	Movimiento fundamental: Ginga. Desplazamientos. Capacidades coordinativas (ritmo, reacción, acoplamiento, agilidad)	Gingar a diversas velocidades y ritmos. Atacar y defender volviendo a ginga. Gingar en medio del círculo atento a los ataques del entorno.	Compañeros.	Equilibrio, coordinación, fluidez y orientación de la ginga dentro del juego.
Aplicar los ataques y defensas.	Golpes frontales y giratorios Defensas Aplicar al menos dos movimientos acrobáticos a la realidad de juego	Duplas, formando la roda, protagonista de la roda	Compañeros.	Ser capaces de adecuar las acciones e improvisar de acuerdo a condiciones variables.
Expresar creatividad A través de la capoeira.	Expresión corporal Respuestas creativas y originales Conexión con el ritmo musical.	Crear una secuencia de movimientos de capoeira, coreografía. Crear una secuencia en dupla.	Dupla.	Goce y entusiasmo con la actividad.
Realizar una roda de capoeira.	Todos los anteriores.	Roda de capoeira tradicional. Presentación de capoeira.	Grupo curso. Instrumentos.	Los alumnos deben rotar en los roles de jugador músico.

Conclusiones

Debo destacar que este trabajo me ha servido para esclarecer cuales son los aspectos que me interesan trabajar en el aprendizaje de la capoeira a nivel escolar y conocer las experiencias de otros profesionales de la capoeira, que buscan realizar un trabajo enfocado a una práctica integral y social, por encima del aspecto de la técnica y lucha.

Considero que es fundamental en el trabajo de un educador, investigar para saber claramente desde dónde y para qué se pretende que los alumnos aprendan alguna disciplina en particular. Para plantear objetivos, se debe manejar un conocimiento no solo de la disciplina, sino que también de conceptos tratado desde diferentes autores. También se hace necesario no sólo dominar el conocimiento teórico, sino que a la vez leer estudios y experiencias de otros profesores en contextos diversos. Las ideas y el lenguaje construyen realidades, por lo tanto es necesario tener conocimiento, comprensión de conceptos y la visión de autores referentes, lo que ayuda para tener un discurso coherente y claro, así como también facilitar y comprender los procesos de aprendizaje de cada persona involucrada en la actividad.

En relación al primer objetivo planteado, de analizar la capoeira como herramienta de inclusión social, esto se realizó a través de la revisión documental y con los antecedentes de diferentes autores que hacen referencia de proyectos sociales de capoeira y de las artes corporales para el cambio social. Este análisis bibliográfico y documental da cuenta que la capoeira tiene desde sus orígenes históricos, desde su

fundamento de respeto e inclusión de todos es que la capoeira gana un rol protagónico en proyectos sociales no sólo en Brasil, sino que en diversos países de Latinoamérica y el resto del mundo en donde pueda existir situaciones de pobreza y exclusión social.

La Capoeira es y siempre será símbolo de resistencia y de lucha por una sociedad más justa y con derechos reales e iguales para todos. Con la Capoeira los, los negros esclavos lucharon por el derecho a la vida y no se acomodaron ni aceptaron la esclavitud; ellos creyeron en el sueño de libertad, crearon estrategias y batallaron por una vida más digna. De esta manera, la Capoeira puede dar a las personas un sentido de dignidad para la vida, esperanza y fuerza para luchar y construir un futuro mejor para todos.

De esta forma la Capoeira se considera como un instrumento motor para la ciudadanía, es a su vez una disciplina de expresión motriz que en su práctica promueve la conciencia social, los valores humanos, la inclusión y la cooperación. Especialmente, la capoeira toma fuerza entre sectores más desfavorecidos, con mayor pobreza y discriminación social. De esta manera el primer objetivo propuesto para este trabajo que era considerar la Capoeira como una herramienta para la inclusión social esta logrado a través del análisis bibliográfico.

El segundo objetivo de este trabajo consistió en ubicar la Capoeira como contenido del currículo de educación física. Esto nace de la necesidad de incluirla dentro del contexto educativo formal de una institución educativa que, en este caso fue la escuela. Para esto, se estudió el currículo de Educación Física en España y se logró incluir la capoeira en el bloque de contenido número 3: Actividad Física Artístico-Expresivas. Esto a su vez, se profundizo en los objetivos de desarrollo de la creatividad y expresión corporal, porque se consideró el aprendizaje de estas capacidades,

desencadena una serie de cambios en los estudiantes, en cuanto a la auto imagen, autoestima y confianza; que son los cambios de conciencia fundamentales que se pretenden lograr en las personas a través de las artes corporales para el cambio social.

De todas maneras, esta categorización de la capoeira dentro del currículo de educación física, puede ser incorporado también a otros bloques de contenidos, ya que la Capoeira es una disciplina en la cual, que se puede trabajar varios aspectos del aprendizaje motor y de la formación personal que se incluye en los objetivos del currículo. Además se analizó que la Capoeira puede contribuir al desarrollo del aprendizaje por competencias y se concluye que el aprendizaje de la capoeira permite el desarrollo de varias competencias, en este caso se seleccionaron la competencia comunicativa, la competencia cultural y artística, la competencia de autonomía e iniciativa personal, la competencia social y ciudadana, y por último la competencia de conocimiento e interacción con el medio. Esto deja de manifiesto, el valor educativo que presenta la capoeira, a través del desarrollo de capacidades importantes para la formación educativa en los alumnos y alumnas y, de la forma que contribuye en el aprendizaje a edad escolar en el logro de los objetivos propuestos para el área de educación física en el ciclo de primaria.

Para el tercer objetivo, se llevo a cabo en la práctica profesional del master, se aplicó la programación de una unidad didáctica de Capoeira en la Escuela General Prim, esto a modo de intervención social e innovación educativa en la asignatura de educación física, la cual se desarrolló en el primer y tercer ciclo de primaria. Desde esta experiencia profesional se observaron las diferentes formas en que ocurre el

aprendizaje motriz y social de la capoeira con respecto a la edad de los alumnos y alumnas. Se analizaron las actividades que dieron buen resultado, así como también las actividades que fracasaron en cada clase y del grupo.

La planificación de la unidad didáctica de capoeira, se elaboró en base al marco teórico analizado previamente desde el valor educativo y social de la capoeira, además de considerar los aspectos del currículo como bloques de contenido, objetivos y competencias. Al momento de su desarrollo en la realidad de la escuela, se fueron modificando las actividades en relación al grupo curso, al ritmo de aprendizaje, las capacidades y habilidades de los alumnos.

La aceptación, participación y valoración de la actividad, por parte de los alumnos fue muy positiva. Los estudiantes se involucraron con la actividad, aprendieron que es capoeira y en que consiste su juego, esto quedó de manifiesto en la evaluación formativa de cada clase y en la evaluación de proceso final cuando todos los alumnos participantes, realizaron una roda de capoeira en donde aplicaron sus nuevos conocimientos y creaciones en duplas. Cabe destacar que los estudiantes, manifestaron un alto grado de comprensión de la capoeira a través de la música y los juegos. Por otro lado, la actividad fue bien aceptada y valorada por los profesores de educación física, por los profesores tutores de cada curso y por la dirección, ya que ellos también observaron el interés que demostraban los estudiantes por las clases de capoeira.

Desde este hecho se puede concluir, que en el contexto de la práctica pedagógica, y específicamente en relación al aprendizaje de la capoeira en escuelas, de sectores vulnerables y en riesgo social, este arte se destaca como un medio educativo para

la formación de los estudiantes. En este contexto educativo, enseñar es un doble desafío por la situación social de los alumnos, en que no todas las actividades son bien aceptadas, en general existe desconfianza y falta de compromiso por parte de los estudiantes, es por esto que se hace necesario presentar actividades motrices no tradicionales e innovadores que llamen la atención a los estudiantes, para que sientan la necesidad de participar y aprender.

El cuarto y ultimo objetivo de este trabajo, se concretiza a partir de la intervención práctica en la escuela, con la implementación de la unidad didáctica de capoeira y su correspondiente evaluación del proceso de aprendizaje en los estudiantes. Se estructuró una propuesta de innovación docente, que consiste en una secuencia de progresión metodológica desde primer ciclo hasta tercer ciclo de primaria, es decir desde 1º a 6º grado. Este hecho contribuye a que la Capoeira pueda ser enseñada y aprendida a través del bloque de actividad motriz de expresión artística a todos los cursos de primero a sexto a la vez. Bajo esta consideración, se concluye que la capoeira es un recurso de innovación en las escuelas y que puede ser usado como herramienta de inclusión social en las escuelas que se ubican en barrios de exclusión social y marginalidad.

El presente trabajo ha contribuido en conocer las experiencias de la capoeira en las clases de educación física, lo cual hace afirmar que es un complemento concreto, real e innovadora para la escuela. También ha servido para aclarar el enfoque curricular en el cual se puede incluir la capoeira y como bajarlo a la planificación de una unidad didáctica a través de diversos juegos y actividades.

En Brasil, la capoeira por ser considerado deporte nacional y patrimonio de la humanidad, se encuentra inserto como contenido en el currículo de educación física en varios estados y se aplica desde hace más de 20 años. Como consecuencia de esto surge la necesidad que también a nivel de formación universitaria la capoeira sea considerada dentro del currículo del profesor de educación física, lo cual ya es considerado también muchas universidades brasileras.

Si bien es cierto la capoeira ha traspasado fronteras, culturas, idiomas y hoy en día se es practicada en más de 120 países en todo el mundo, no he encontrado referencias bibliográficas que den cuenta de la capoeira como contenido del currículo de educación física fuera de Brasil. Es muy interesante conocer a través de diversos artículos, que cuentan experiencias de la capoeira como una actividad multidisciplinar que se puede trabajar como contenido en las escuelas en asignaturas como música, arte, historia, literatura, educación física e incluso matemática.

Es por esto que quiero dejar abierta la posibilidad de ampliar la propuesta de innovación educativa de capoeira no solo dirigida a la asignatura de educación física, lo cual sería mucho más interesante y constructiva si se lograra hacer trabajar varias asignaturas para un mismo contenido, que en este caso sería la Capoeira. La riqueza cultural, social, artística y motricia que contiene la capoeira en sí misma y desde una mirada multidisciplinar, En la cual, se pueden dar espacios para descubrir talentos, desarrollar habilidades sociales y mejorar la autoimagen y relación con el entorno.

En una propuesta de inclusión social y en valores educativo a través de la capoeira, teóricamente los resultados de una intervención social en búsqueda de la integración y emancipación de los alumnos debiera ser de éxito. Sin embargo, en mi

experiencia personal, debo dar cuenta que esto no siempre sucede, ya que si la práctica de la capoeira no está bien orientada, planificada y adecuada a las necesidades del grupo de alumnos, no sólo fracasa la clase o la actividad, sino que no se rescata el valor social y educativo de la capoeira y finalmente no se logra la inclusión a través de esta.

Es por esto es que surge la profunda necesidad, de mejorar las prácticas pedagógicas, para entregar y transmitir todos los beneficios que la capoeira pueda tener para promover la inclusión social. La capoeira es una estrategia de cambio social que a través de la acción motriz, busca la transformación de actitudes. Además, significativamente es una forma personal de hacer una retribución de la misma manera en que yo recibí los beneficios de la capoeira siendo aún una adolescente y, es por esto, que existe esta latente necesidad de investigar sobre mi propio trabajo y desempeño con el fin de mejorar la tarea de formación individual y social.

Los profesores de educación física, debemos considerar otras actividades catalogadas como no tradicionales para ampliar la diversidad de disciplinas y de aprendizajes en nuestros estudiantes. Así como también de acercar la cultura corporal popular a la escuela, para motivar y darle significancia a la asignatura que muchas veces se aleja de los intereses y necesidades de los alumnos.

La capoeira tiene un fuerte componente de trabajo de expresión corporal y de desarrollo de la creatividad por su potente trabajo rítmico y musical. Estos contenidos, se han considerado en este trabajo por ser factores importantes de autoconocimiento y de descubrimiento de la propia corporalidad y su relación con el entorno en los estudiantes.

Sin embargo, la capoeira por ser en origen una lucha, se recomienda trabajar las actividades con un enfoque cooperativo, con valores educativos por la paz y la no

violencia. Cabe señalar que la capoeira es una disciplina sumamente inclusiva y permite espacios para la participación de todos los estudiantes. Esto en sí, es un valor intrínseco agregado de la capoeira por sus orígenes y filosofía, no obstante, esto no se va a generar por arte de magia; es vital la adecuada orientación del profesor y una clara propuesta de objetivos a trabajar.

Considerando la flexibilidad que presenta el currículo de educación física tanto en Chile como en España, la capoeira es una propuesta innovadora posible de utilizar en las escuelas, y que no es necesario que esta explícitamente incluida en el currículo del ministerio de educación, sino que más bien dependerá de la creatividad e innovación de los profesionales del área. También es una forma de difundir la Capoeira y que si el estudiante se interesa por esta disciplina busque practicar con más profundidad en una escuela de capoeira.

Referencias Bibliográficas

- Abreu, F. (1999). *Bimba é Bamba* (1ª ed.). Salvador-Bahía: Instituto Jair Moura.
- Abreu, F. (2005). *Capoeiras-Bahia, século XIX: imaginario e documentação*.(Vol.I) Salvador-Bahia: Instituto Jair Moura.
- Almeida, U. (1999). *Água de Beber, Camará! Um Bate-papo de Capoeira*. Salvador-Bahia, Brasil: Empresa gráfica da Bahia.
- Almeida, F., & Nunes, R. (2004, Julio/Diciembre). Capoeira nas aulas de educação física: uma proposta de intervenção. *Pensar a Prática*, 7, 123–138.
- Barberis, S. (2003). La Capoeira. Posibilidades didácticas para la educación física y la expresión corporal. Dentro de Amaru (Ed.), *Expresión, Creatividad y Movimiento* (1a ed., p. 213– 218). Salamanca: Amaru
- Barbosa, E., & Grajas, M. (2011, Mui). A inserção da capoeira no currículo escolar. *Efdeportes*, 156 (156). Recuperado 10 de diciembre 2013, desde <http://www.efdeportes.com/efd156/a-insercao-da-capoeira-no-curriculo-escolar.htm>
- Barbosa, P. (2005). *A capoeira no contexto da escola e da educação física*. Monografía de master no publicada, Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul. Ijuí
- Barros, A., Iório, L., & Venancio, L. (2004). A sistematização dos conteúdos da educação física escolar relacionada a os temas jogos e brincadeiras e capoeira, na perspectiva de docentes do ensino superior. Dentro de Anais VIII Encontro Fluminense de Educação Física Escolar (Ed.), *VIII Encontro Fluminense de Educação Física Escolar* (p. 5). Niterói. Universidade do Rio Claro.
- Botella, A. (2003). Música y Expresión Corporal al servicio de la Educación. Dentro Amaru (Ed.), *Expresión, Creatividad y Movimiento* (1a ed., p. 538–542). Salamanca: Amaru.
- Carybé, A. (1987). *As sete portas da Bahia*. (5ª Ed.). Rio de Janeiro: Record.
- Castro, L., Jungers, P., & Santana, J. (2000). Capoeira e os diversos aprendizados no espaço escolar. *Motrivivencia*., 14, 159-171.

CEPAL. (2013). *Se enlentece la reducción de la pobreza y la indigencia en América Latina*. Centro de prensa CEPAL.

Recuperado 02 de enero 2014, desde <http://www.eclac.cl/cgi-bin/getProd.asp?xml=/prensa/noticias/comunicados/9/51779/P51779.xml&xsl=/prensa/tpl/p6f.xsl&base=/prensa/tpl/top-bottom.xsl>

Da Silva, G. (2007). Sobre posibilidades de ejercicio da ética inter-humano no Jogo da capoeira. *Revista Virtual de Gestao de Iniciativas Sociais*, 10, 9–19.

Recuperado 20 enero 2014, en <http://www.ltds.ufrj.br/gis/anteriores.htm>

De oliveira, G., & Heine, V. (2008). *Capoeira, un instrumento psicomotor para a cidadanía*. (1st ed.). Sao Paulo: Phorte

Decanio, A. (2002). *Transe capoeirano*. (5ta ed.). Salvador: CEPAC

Donaire, M. (2006). *Actividades y ejercicios para la enseñanza de la Capoeira en niños de ocho a doce años*. Memoria de Licenciatura no publicada. UMCE, Santiago.

Gómez, C. (2009). *Esport , Intervenció Educativa I Exclusió Social: un estudi de casos*. Tesis doctoral no publicada, Universidad de Barcelona, Barcelona.

Gonçalves, L., Correa, D., Da Silva, C., Alves, S., & Toro, S. (2012). Etnomotricidad: Juegos de resistencia cultural en la comunidad Caizara de Ilhabela–Brasil. *Revista de Estudios Pedagógicos XXXVIII*: Numero especial Educación Física y su función de transformación de las desigualdades sociales; profesorado del área y documentación ministerial, 1, 249-266.

Grasso, A. (2006). La Corporeidad: hacia una inteligencia corporal en la escuela. Dentro de M. Castañer (ed.), *Inteligencia Corporal en la escuela* (1a ed., p. 9–31). Barcelona: GRAÓ

Hernández Moreno, J. (2008). De cómo separar los elementos de la lógica interna y de la lógica externa. *Acción Motriz: Revista Científica Digital*, 1 (1), 5-9. Recuperado 10 de mayo 2014, a http://www.accionmotriz.com/revistas/1/1_1.pdf

Hopenhayn, M. (2008). La juventud ante el desafío de la inclusión y la amenaza de la exclusión: Inclusión y exclusión social en la juventud latinoamericana. *Pensamiento Iberoamericano*, 3, 49-71.

Liprandi, I. (2010). Aportes Para El Debate Cultura y Realidad Social: Sobrepasando el síndrome de Narciso. *Aportes Para El Debate*, 18, 45–60.

Lobo, L., & Cassoli, T. (2006). Circo Social e Práticas Educacionais nao Governamentais. *Psicologia & Sociedade*, 18, 62–67.

- Mardones, J. (1997). *Desafíos para recrear la escuela*. (1a ed.). Madrid: PPC
- Mateu, M., & Torrents, C. (2012). Lógica interna de las actividades físicas artístico-expresivas. *Tandém Didáctica de La Educación Física*, 39, 48–61.
- Mazón, V., Sánchez, M., Santamarta, J., & Uriel, J. (2001). *Programación de la Educación Física en Primaria*. (1a ed.). Barcelona: INDE
- Mello, K. (2010). *Origen y Evolución de la Capoeira: Valor socioeducativo de su práctica en la actualidad*. Tesis doctoral no publicada, Universidad de León. León.
- Novella, C. (2010). Una perspectiva integral en comunicación para la salud y el cambio social. *Folios*, 23, 137–160.
- Olaechea, C., & Georg, E. (2007). *Arte y transformación social: Saberes y prácticas de crear vale la pena*. (1st ed.). Buenos Aires: CVLP
- Ortiz, M. (2002). *Expresión corporal*. (1a ed.). Granada: Grupo Editorial Universitario.
- Ortiz, M., & Torres, J. (2009). El currículo de Educación Física en la Educación Primaria. *Education Siglo XXI*, 27, 97–130.
- Parlebas, P. (2001). *Juego, deporte y sociedad: Léxico de praxiología motriz*. (1a ed.). Barcelona: Paidotribo.
- Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, Por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria, BOE Pub. No , Pub. L. No. 52 (2014).
- Rego, W. (1968) *Capoeira Angola, ensayo socio-etnográfico*. (1ª ed.). Salvador: Itapúa.
- Robinson, K. (2009). *El Elemento: Descubrir tu pasión todo lo cambia*. (1st ed.). Barcelona: Grijalbo.
- Rogers, C., & Freiberg, J. (1996). *Libertad y Creatividad en la Educación*. (3ra ed.). Barcelona: Paidós Educador.
- Scarpetta, A. (2012). *La capoeira como una vía de integración social de jóvenes vulnerables*. Disertación de master no publicada. Universidad Colegio Mayor de Nuestra Señora del Rosario, Bogotá.
- Segal, S. (1994). *El proceso interpersonal en la terapia cognitiva*. (1a ed.). Barcelona: Paidós.

- Sergio, M. (1996). *Epistemologia da Motricidade Humana*. (1a ed.). Lisboa: FHM. Universidad técnica de Lisboa.
- Silva, F. (1979) *Itinerarios da Capoeira*. (1ª ed.). São José dos Campos: SF.
- Silva, L. (2002). *Capoeira: uma expressão antropológica da cultura brasileira*. Paraná, Brasil: Massoni.
- Taborda, M. (2012). Reinventar la Educación Física como práctica social contra una tradición de violencia y de exclusión. *Estudios Pedagógicos XXXVIII, 1*, 111–123.
- Tavares, L. C. (2006). *O corpo que ginga, joga e luta: A corporeidade na capoeira*. (1ª ed.). Salvador: L. C. Tavares.
- Trigo, E. y colaboradores. (1999). *Creatividad y Motricidad*. (1ª ed.). Barcelona: INDE.
- Trigo, E. y colaboradores. (2000). *Fundamentos de la Motricidad: Aspectos teóricos, prácticos y didácticos*. (1a ed.). Madrid: GYMNOS.
- Vélaz, C. (2002). *Intervención educativa y orientadora para la inclusión social de menores en riesgo: Factores escolares y socioculturales*. (1a ed.). Madrid: UNED.
- Vieira, L., & Silva, J. (2010). Diálogos corporais: A roda de capoeira como palco para este bate papo. *IV Coloquio Internacional Educação e Contemporaneidade*. (p.1–10). Laranjeiras: Educonufs.
- Vila, I., & Casares, R. (2009). *Educación y sociedad: Una perspectiva sobre las relaciones entre la escuela y el entorno social*. (1a ed.). Barcelona: Horsori.
- Zubiri, X. (1986). *Sobre el hombre*. Madrid: Alianza.

Anexo 1. Planificación clases prácticas en la Escuela General Prim1. Nivel curso y edad de alumnos

Esta práctica profesional se realiza en las clases de educación física en los cursos de primero, segundo, quinto y sexto de educación primaria.

Las edades aproximadas para cada curso son:

Curso	Edad
1er	6
2do	7
5to	10
6to	11

Sesiones y tiempo estimado por clase.

Se realizaran 6 sesiones por cada curso y tendrán por continuidad de una vez por semana. La intervención práctica comienza el martes 22 de Abril y finaliza el jueves 29 de mayo, el tiempo de cada sesión es de 60 min.

Sesiones en total	42
Sesiones por cada curso	6
Tiempo de cada sesión	60 minutos
Fecha	22/04/2014 al 29/05/2014

Horario de clases semanal

Hora\ Día	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves
9:00 - 10:00	2B	1A		6A
10:00 - 11:00	2A	1B		6B
11:00 - 11:30	patio	patio	patio	patio
11:30 - 12:30			5 A-B	

Planificación de clases para 1er y 2do primaria

Planificación clases de Capoeira Unidad: <i>Juego de Capoeira, en movimiento aprendo</i> Curso: 1er y 2do Sesión: 1 Fecha:		
Objetivo	- Introducción a la capoeira - Conocer la Ginga - Aprender una canción - Familiarización con el suelo, diferente apoyos	Material
Objetivo transversal	- Respetar la propia corporeidad - Cuidar al compañero - Dar la mano después de cada actividad.	
Inicio	- Juego de calentamiento, pega-pega capoeira; un compañero pega y el resto corre. Al momento de pegar el alumno toma la posición de cocorina y otro compañero lo puede librar pasando la pierna por sobre su cabeza. - Circulo de imitar diferentes movimientos de animales (elongación)	Conos para delimitar espacios
Desarrollo	- En parejas frente a frente con las manos tomadas simularan el movimiento ginga, llevar una pierna atrás y la otra delante de forma alternada al ritmo del pandero, cuando el pandero se detiene deben cambiar compañero rápidamente. - El Espejo; practican el mismo movimiento con los brazos sueltos, frente a frente al compañero. Primero uno manda el gesto y el otro lo debe seguir como si fuera el reflejo de un espejo	panderos
Cierre	- Se ubican sentados en círculo, deben repetir y a seguir el ritmo un ritmo con las palmas. - presentación de un instrumento musical (pandero) -Aprenden una canción de capoeira de los animales - Elongación final	
Evaluación	- Evaluación formativa y motivación para próxima clase	
Comentarios		

Planificación clases de Capoeira Unidad: <i>Juego de Capoeira, en movimiento aprendo</i> Curso: 1er y 2do Sesión: 2 Fecha:		
Objetivo	- Introducción a la capoeira - Practicar la Ginga con un movimiento de ataque y otro de defensa - trabajar la comunicación corporal y sentido del ritmo - Aprender una canción - Practicar formas de desplazamientos en cuadrúpeda en relación al compañero	Material
Objetivo transversal	- Respetar turnos y espacios de juego - Cuidar al compañero - Colaborar con el compañero en el trabajo en duplas	
Inicio	- Juego de calentamiento, pega-pega capoeira; un compañero pega y el resto corre. Al momento de pegar el alumno toma la posición de cocorina y otro compañero lo puede librar pasando la pierna sobre la cabeza. Luego se hace una variación de para librar el compañero debe abrir las piernas (tijera) y el compañero pasa al otro lado solo apoyando las manos. - desplazamientos en parejas de imitar diferentes movimientos de animales (elongación)	Conos para delimitar espacios
Desarrollo	- En parejas frente a frente recordamos el movimiento ginga, llevar una pierna atrás y la otra delante de forma alternada al ritmo del pandero. - El Espejo; practican el mismo movimiento con los brazos sueltos, frente a frente al compañero. Primero uno manda el gesto y el otro lo debe seguir como si fuera el reflejo de un espejo. - Frente a frente practican mea lú de frente y una esquivia cocorina. - Juego de las arañas y cangrejos, en parejas frente a frente se deben desplazar circularmente siempre con cuatro apoyos. Deben intentar ocupar los espacios vacíos que deje el compañero. - se cruza una cuerda de un lado al otro de la sala y deben intentar pasar al otro lado de diferentes formas; con los pies, con apoyo de las manos al otro lado, por abajo, por encima, etc.	Pandero Radio Conos Cuerdas
Cierre	- Se ubican sentados en círculo, deben repetir y a seguir el ritmo un ritmo con las palmas. - presentación de un instrumento musical (birimbao) -Aprenden una canción de capoeira de los animales - Elongación final	
Evaluación	- Evaluación formativa y motivación para próxima clase	
Comentarios		

Planificación clases de Capoeira Unidad: <i>Juego de Capoeira, en movimiento aprendo</i> Curso: 1er y 2do Sesión: 3 Fecha:		
Objetivo	- Introducción a la capoeira - Practicar la Ginga con un movimiento de ataque y otro de defensa - Aprender una canción - Practicar formas de desplazamientos en cuadrúpeda en relación al compañero - práctica de acrobacias simples; Aú y bananera	Material
Objetivo transversal	- Respetar y cuidar al compañero - Participación de todos - Aceptar las diferencias y dificultades - Valoración de diferentes culturas	
Inicio	- Juego de calentamiento, todos los alumnos deben intentar tocar las espaldas de diferentes compañeros 10 veces, luego los pies, luego las rodillas, luego los hombros. Cada uno debe evitar ser tocado e intentar tocar. - desplazamientos en parejas de imitar diferentes movimientos de animales (elongación)	Conos para delimitar espacios
Desarrollo	- En parejas frente a frente recordamos el movimiento ginga, llevar una pierna atrás y la otra delante de forma alternada al ritmo del pandero. - Se dan dos roles diferentes a cada pareja, uno será Angola y el otro regional; continúan gingando frente a frente y a la orden de Angola, les toca atacar a ellos y el otro defiende, así se van alternando los roles. - Juego de las arañas y cangrejos, en parejas frente a frente se deben desplazar circularmente siempre con cuatro apoyos. Deben intentar ocupar los espacios vacíos que deje el compañero. - Desplazamientos simulando animales, como el sapo, el caballo. Potenciar que los alumnos eleven las piernas del suelo.	Pandero Radio Conos Cuerdas
Cierre	- Se ubican sentados en círculo, deben repetir y a seguir el ritmo un ritmo con las palmas. - presentación de un instrumento musical (birimbao) -Aprenden una canción de capoeira de los animales - Elongación final	
Evaluación	- Evaluación formativa y motivación para próxima clase	
Comentarios		

Planificación clases de Capoeira Unidad: Juego de Capoeira, en movimiento aprendo Curso: 1er y 2do Sesión: 4 Fecha:		
Objetivo	- Introducción a la capoeira - Practicar la Ginga con un movimiento de ataque y otro de defensa - Aprender una canción - comunicación corporal y ritmo - Practicar formas de desplazamientos en cuadrúpeda en relación al compañero - introducción al Aú y bananera	Material
Objetivo transversal	- Respeto por el compañero - Fortalecer la confianza en el otro - Cooperar con el resultado de la actividad en pareja - Saludar y agradecer siempre después de cada actividad	
Inicio	- Juego de calentamiento las estatuas capoeira; recordar los movimientos realizados la sesión anterior y desplazarse por la sala a la velocidad que marque el ritmo del pandero, cuando se detenga deben quedarse como estatuas. - juego 1-2-3 capoeira; en el muro de la sala un compañero se tapa los ojos y dice 1-2-3 capoeira, al mismo tiempo el resto del curso parte desde el otro lado de la sala y deben intentar avanzar lo más rápido , sin que sean descubiertos, hasta tocar la pared. Cuando el alumno que está en la pared se voltea, todos se deben quedar como estatuas en un movimiento de capoeira. Cuando alguien consigue tocar la pared. El que estaba en esa posición persigue y el resto arranca. - Elongación del macaco	Conos para delimitar espacios
Desarrollo	- En parejas uno va a hacer un túnel apoyando pies y manos en el suelo, el otro lo debe pasar avanzando, se coloca delante y hace lo mismo hasta llegar al otro lado de la sala. Luego la misma dinámica pero en vez de un túnel deben ser una piedra y el compañero lo sobre pasa apoyando las manos en su espalda. - Se coloca una cuerda a lo largo de la sala y deben cruzar al otro lado de diferentes maneras; por arriba, por abajo, saltando, pasando las manos, etc. - En parejas trabajan los ejercicios realizados en la cuerda, pero ahora con el compañero frente a frente, lo más importante es siempre mirar al compañero.	Pandero Radio Conos Cuerdas
Cierre	- Se ubican sentados en círculo, deben repetir y a seguir un ritmo con las palmas. - Recordamos canciones - En parejas entran a jugar al centro de la roda aplicando los movimiento aprendidos - Elongación final	
Evaluación	- Evaluación formativa y motivación para próxima clase	
Comentarios		

Planificación clases de Capoeira Unidad: Juego de Capoeira, en movimiento aprendo Curso: 1er y 2do Sesión: 5 Fecha:		
Objetivo	- Introducción a la capoeira - Practicar la Ginga con un movimiento de ataque y otro de defensa - Comunicación corporal y ritmo - Conocer la roda de capoeira, símbolos, saludos.	Material
Objetivo transversal	- Respetar turnos - Cuidar al compañero - Motivar al trabajo cooperativo - Saludar y agradecer al compañero	
Inicio	- Juego de calentamiento pega capoeira con variaciones de liberación. - Movilidad articular y elongación general.	Conos para delimitar espacios
Desarrollo	- Juego de los quilombos; se delimita el espacio en cuatro partes separados por cuerdas y conos. Cada estación va a tener un nombre de capoeira. Cada estación va a tener un circuito de obstáculos que sobrepasar, los alumnos deben esperar su turno y luego que todos terminen se cambian de estación.	Pandero Radio Conos Cuerdas
Cierre	- Se ubican sentados en círculo, deben repetir y a seguir un ritmo con las palmas y cantamos las canciones - A cada alumno se le asignara un numero - En parejas entran a jugar al centro de la roda aplicando los movimientos aprendidos, cada alumno para salir del círculo debe nombrar un número que corresponderá al alumno que debe entrar en su turno. - Elongación final	
Evaluación	- Evaluación formativa y motivación para próxima clase	
Comentarios		

Planificación clases de Capoeira Unidad: Juego de Capoeira, en movimiento aprendo Curso: 1er y 2do Sesión: 6 Fecha:		
Objetivo	- Roda de capoeira - Jugar y aplicar movimientos incorporados - conocer la estructura de una roda de capoeira	Material
Objetivo transversal	- Valorar la actividad - Respeto por compañero - Cooperación y participación	
Inicio	- Juego de calentamiento pega - pega capoeira con variaciones de liberación. - Movilidad articular y elongación general.	Conos para delimitar espacios
Desarrollo	- Juego de los quilombos; se delimita el espacio en cuatro partes separados por cuerdas y conos. Cada estación va a tener un nombre de capoeira. Los alumnos se van a dividir por número iguales en cada estación, se sentaran en círculos y entraran a jugar en parejas a la indicación del profesor, para comenzar y finalizar se deben saludar de la manera que ellos elijan. - Luego se ubican formando una gran roda de capoeira, se pide que ellos elijan las canciones que más les gustan para cantar. - En parejas entran a jugar desde donde están los instrumentos al centro de la roda aplicando los movimiento aprendidos, a la orden del profesor se saludan y se ubican justo al otro lado de la roda, en frente de los instrumento, así el resto avanza hacia la zona de salida a jugar. - la roda se acaba una vez que todos los alumnos jueguen.	Pandero Radio Conos Cuerdas
Cierre	- Recordatorio de lo aprendido - Evaluación de la actividad por parte de los niños, comentarios, sensaciones, emociones. - Hacer un dibujo de la clase de capoeira.	
Evaluación	- Evaluación formativa y cierre de unidad	
Comentarios		

Planificación clases de Capoeira Unidad: <i>Juego de Capoeira; arte corporal en movimiento.</i> Curso: 5to y 6to Sesión: 1 Fecha:		
Objetivo	- Que los alumnos conozcan e identifiquen la capoeira como un juego de creación y comunicación corporal. - Descubrir las propias posibilidades de movimiento - Experimentar el ritmo y la expresión corporal a través de la música - Conocer brevemente su origen e historia	Material
Objetivo transversal	- Valorar la capoeira como deporte, arte y cultura - Respetar al compañero y cuidar de no dar golpes directos - Saludar y agradecer después de cada actividad	
Inicio	- Juego de calentamiento; entre todos los compañeros intentar tocar la mayor cantidad de espaldas, evitando ser tocado. Variar con las rodillas, hombros, pies. - Pinta palmera; cuatro pintan y el resto arrancan, cuando son pintados deben abrir manos y levantar brazo, un compañero puedes despintar si pasa gateando entre sus piernas, como variación luego los pintados hacen un túnel apoyando ambos pies y manos en el suelo, para ser despintados debe pasar un compañero por abajo. - Ubicados en círculo, con el compañero del lado realizan la elongación dirigida.	Pañuelos
Desarrollo	- En parejas, frente a frente uno se queda en el lugar relajado, mientras que el otro va dando suaves toques en diferentes articulaciones para provocar pequeños movimientos o desplazamientos. Cambio de roles - Luego, uno debe ir poniendo ambas manos suavemente alrededor de diferentes segmentos corporales, el otro debe salir de buscando un nuevo espacio. - En tríos trabajan la vuelta por encima, uno sirve de apoyo, el otro ejecuta y el tercero cuida y corrige. - El espejo, uno va a cumplir el rol de espejo y el otro se va mover frente a frente, y deben intentar imitar y seguir el movimiento del otro. - Luego comienzan a alternar una pierna adelante y atrás, siguiendo el ritmo de la música, juegos de traslado de pesos corporal y equilibrio. - Se trabaja un movimiento de ataque como si fuera una pregunta y una defensa como si fuera una respuesta.	Radio
Cierre	- Sentados en círculo, se enseña el ritmo de las palmas - Se presenta un instrumento musical y se explica su relación con el movimiento - Aprenden canciones de capoeira y se les enseña su significado	
Evaluación	- Evaluación Formativa y motivación para la siguiente clase	
Comentarios		

Planificación clases de Capoeira Unidad: Juego de Capoeira; arte corporal en movimiento. Curso: 5to y 6to Sesión: 2 Fecha:		
Objetivo	- Que los alumnos conozcan e identifiquen la capoeira como un juego de creación y comunicación corporal. - Descubrir las propias posibilidades de movimiento - Experimentar el ritmo y la expresión corporal a través de la música - Conocer brevemente su origen e historia	Material
Objetivo transversal	- Valorar la capoeira como deporte, arte y cultura - Respetar al compañero - Dar seguridad y confianza al compañero - Cuidar de no dar golpes directos - Saludar y agradecer después de cada actividad	
Inicio	- Juego de calentamiento; pega-pega capoeira, uno pega y los otros arrancan, al ser pegados deben hacer la posición cocorinha y para ser librados con una mea lua de frente al compañero. Como variación, para librar abrir tesoura al frente del compañero y este debe pasar apoyando las manos en el suelo y levantando los pies. - Ubicados en círculo, con el compañero del lado realizan la elongación dirigida.	
Desarrollo	- En parejas, frente a frente uno se queda en el lugar con los ojos cerrados y va a mover sus brazos y piernas al ritmo de la música y un movimiento a la vez, el otro con los ojos abiertos esquivo cada movimiento sin logra ser tocado por el compañero, cambio de roles - En tríos uno se coloca al centro y los otros dos frente a frente mirando al compañero que está en el centro, este comienza a dar giros en el lugar con los brazos extendidos y subiendo ya bajando los brazo, los otros dos lo deben esquivar siempre de frente al movimiento, el que está en el centro puede cambiar de dirección cuando quiera, luego cambio de roles. - Realizan desplazamientos de sapito levantando los pies, desplazamientos de araña y cangrejo. - En tríos trabajan posición bananera, uno sirve de apoyo, el otro ejecuta y el tercero cuida y corrige. - Trabajo en parejas de ginga frente a frente siguiendo el los cambios de ritmos y pausas. - Se trabaja un movimiento de ataque como si fuera una pregunta y una defensa como si fuera una respuesta.	
Cierre	- Sentados en círculo, se repasa el ritmo de las palmas - Se presenta un instrumento musical y su historia - Aprenden canciones de capoeira y se les enseña su significado	
Evaluación	- Evaluación Formativa y motivación para la siguiente clase	
Comentarios		

Planificación clases de Capoeira Unidad: <i>Juego de Capoeira; arte corporal en movimiento.</i> Curso: 5to y 6to Sesión: 3 Fecha:		
Objetivo	- Descubrir las propias habilidades y capacidades. - Practicar el ritmo y la expresión corporal a través de la música - Experimentar el dialogo corporal con un compañero	Material
Objetivo transversal	- Valorar la capoeira como juego de oposición y no de contacto - Respetar al compañero - Dar seguridad y confianza al compañero - Cuidar de no dar golpes directos - Saludar y agradecer después de cada actividad	
Inicio	- Juego de calentamiento; pega-pega capoeira en parejas, estas deben correr siempre tomados de las manos incluso para librar. - Quitar la cola al mono; cada alumno se pone un pañuelo en la parte de atrás de su pantalón, uno frente a otro debe intentar robar la cola y evitar que s ella roben, repetir 3 veces. - Ubicados en círculo, con el compañero del lado realizan la elongación dirigida.	
Desarrollo	- En parejas, frente a frente realizan desplazamientos de sapito levantando los pies, sin chocar con el compañero. - En un espacio delimitado, en parejas deben realizar desplazamientos de araña, cangrejo y sapito, como si fuera una danza sin sacar las manos del suelo, buscando acercarse al otro y llenar los espacios vacíos que deja el compañero. - En pasillo por conos, pasar practicando la bananera y el Aú. - Trabajo en parejas de ginga frente a frente siguiendo el los cambios de ritmos y pausas. - Se trabaja un movimiento de ataque como si fuera una pregunta y una defensa como si fuera una respuesta.	
Cierre	- Sentados en círculo, se repasa el ritmo de las palmas - Se presenta un instrumento musical y su historia - Aprenden canciones de capoeira y se les enseña su significado	
Evaluación	- Evaluación Formativa y motivación para la siguiente clase	
Comentarios		

Planificación clases de Capoeira Unidad: <i>Juego de Capoeira; arte corporal en movimiento.</i> Curso: 5to y 6to Sesión: 4 Fecha:		
Objetivo	- Respetar el progreso individual y grupal - Practicar el ritmo y la expresión corporal a través de la música - Crear un dialogo corporal con un compañero	Material
Objetivo transversal	- Valorar la capoeira como juego de oposición y no de contacto - Respetar al compañero y roles de trabajo - Dar seguridad y confianza al compañero - Cuidar de no dar golpes directos - Saludar y agradecer después de cada actividad	
Inicio	- Juego de calentamiento; entre todos los compañeros intentar tocar la mayor cantidad de espaldas, evitando ser tocado. Variar con las rodillas, hombros, pies. - Escuchar la percusión y desplazarse por el espacio cambiando la velocidad y las pausas, al momento del silencio, se debe reunir rápidamente en grupos de 2, 3, 4, 5, 6 y hacer una figura de capoeira. - Ubicados en círculo, con el compañero del lado realizan la elongación dirigida.	Cuerdas, conos, radio
Desarrollo	- Se divide la sala en cuatro estaciones de trabajo, cada estación va a tener un nombre de capoeira, en la cual deben sortear obstáculos con movimientos trabajados en las clases anteriores, cada grupo debe pasar por todas las estaciones de trabajo. 1. Posición cuadrúpeda sorteando obstáculos, individual 2. Aú y bananera, en parejas 3. Vuelta por encima y apoyo de cabeza, en parejas 4. Crear secuencia de movimientos con su pareja de trabajo	
Cierre	- Sentados en círculo, entran a jugar de a dos al centro del círculo, cantan y baten palmas. Cuando terminan de mostrar su secuencia, se saludan salen y se sientan al final, ara darle el pase a otros dos jugadores. - Retroalimentación	
Evaluación	- Evaluación Formativa y motivación para la siguiente clase	
Comentarios		

Planificación clases de Capoeira Unidad: <i>Juego de Capoeira; arte corporal en movimiento.</i> Curso: 5to y 6to Sesión: 5 Fecha:		
Objetivo	- Conocer una roda de Capoeira - Practicar el ritmo y la expresión corporal a través de la música - Crear un dialogo corporal con un compañero - Valorar progreso personal	Material
Objetivo transversal	- Valorar la capoeira como juego de oposición y no de contacto - Respetar al compañero y roles de trabajo - Dar seguridad y confianza al compañero - Cuidar de no dar golpes directos - Saludar y agradecer después de cada actividad	
Inicio	- Juego de calentamiento; escuchar la percusión y desplazarse por el espacio cambiando la velocidad y las pausas, al momento del silencio, se debe reunir rápidamente en grupos de 2, 3, 4, 5, 6 y hacer una figura de capoeira. -Quitar la cola al mono; cada alumno se pone un pañuelo en la parte de atrás de su pantalón, uno frente a otro debe intentar robar la cola y evitar que s ella roben, repetir 3 veces. - Ubicados en círculo, con el compañero del lado realizan la elongación dirigida.	
Desarrollo	- Ginga en parejas cada uno va a tener el nombre de Angola y regional, cuando cada uno va a tener un tiempo para atacar y el otro para esquivar. Después se le suma el nombre floreio y cada uno realizara un movimiento de acrobacia practicado. - Se divide la sala en cuatro estaciones de trabajo, cada estación va a tener un nombre de capoeira, en la cual deben sortear obstáculos con movimientos trabajados en las clases anteriores, cada grupo debe pasar por todas las estaciones de trabajo. 1. Posición cuadrúpeda sorteando obstáculos, individual 2. Aú y bananera, en parejas 3. Vuelta por encima y apoyo de cabeza, en parejas 4. Agregar nuevos movimientos a la creación de secuencia de movimientos con su pareja de trabajo.	
Cierre	- Sentados en círculo, entran a jugar de a dos al centro del círculo, cantan y baten palmas. Cuando terminan de mostrar su secuencia, se saludan salen y se sientan al final, ara darle el pase a otros dos jugadores. - Retroalimentación	
Evaluación	- Evaluación Formativa y motivación para la siguiente clase	
Comentarios		

Planificación clases de Capoeira Unidad: <i>Juego de Capoeira; arte corporal en movimiento.</i> Curso: 5to y 6to Sesión: 6 Fecha:		
Objetivo	- Conocer una roda de Capoeira - Practicar el ritmo y la expresión corporal a través de la música - Crear un dialogo corporal con un compañero - Valorar progreso personal	Material
Objetivo transversal	- Valorar la capoeira como juego de oposición y no de contacto - Respetar al compañero y roles de trabajo - Dar seguridad y confianza al compañero - Cuidar de no dar golpes directos - Saludar y agradecer después de cada actividad	
Inicio	- Juego de calentamiento; pega-pega capoeira - Ubicados en círculo, con el compañero del lado realizan la elongación dirigida.	
Desarrollo	- Se coloca una cuerda larga y los alumnos deben cruzar la cuerda con movimientos de capoeira para pasar al otro lado de la cuerda, se juega con cambios de altura. - Ginga en parejas cada uno va a tener el nombre de Angola y regional, cuando cada uno va a tener un tiempo para atacar y el otro para esquivar. Después se le suma el nombre floreo y cada uno realizara un movimiento de acrobacia practicado.	
Cierre	- Sentados en círculo, en un lugar van a estar la profesora con un par de alumnos ayudando con la percusión de los instrumentos, entran a jugar de a dos al centro del círculo, cantan y baten palmas. Cuando terminan de mostrar su secuencia, se saludan salen y se sientan al final, ara darle el pase a otros dos jugadores. La profesora juega con los alumnos de forma de despedida de la unidad. - Retroalimentación	
Evaluación	- Evaluación Formativa.	
Comentarios		

Anexo 2. Batería de Juegos de Capoeira (Donaire, 2006. modificado en Ríos, 2014)

1. Introducción y motivación

Nombre: Alerta.

El profesor pide a los alumnos caminar libremente por la sala al ritmo marcado por el pandero. Cuando éste deja de sonar se reúnen rápidamente dos integrantes y se sientan en el suelo tomados por las manos. El juego se repite formando grupos de tres, cuatro, cinco o más alumnos. Aquel que quede libre sin grupo paga penitencia, volviendo al juego.

Nombre: Mono mayor.

El profesor organizará al grupo en círculo. Todos seguirán los movimientos de un miembro del grupo, imitándole. Los tres primeros movimientos serán propuestos por el profesor. Luego éste, apoyado por el pandero, designará libremente y sin previo aviso a un alumno para que lidere al grupo por 30 a 60 segundos. Es importante que el ejercicio sea rápido para que a cada uno le toque ser líder al menos una vez.

Nombre: El que pestañea pierde.

El profesor pedirá al grupo que se distribuya en dos círculos, uno interior y otro exterior. Ambos círculos deben desplazarse bailando, en dirección opuesta, al ritmo del pandero o de un tema musical de moda y detenerse cuando se deje de escuchar el estímulo sonoro. Al detenerse se toman de la mano con el compañero que esté en frente bajando en cuclillas. La última pareja en bajar paga penitencia.

Nombre: Los siameses.

El profesor pedirá al grupo que formen parejas. Estas trabajarán en forma simultánea. Y al sonar del pandero las parejas se desplazarán por la sala unida por: la espalda, la cabeza, los glúteos, los hombros, la muñeca, la mejilla, el pie, el muslo.

Nombre: Firma en el aire.

El profesor pide a los alumnos que se dispersen libremente por la sala, y a continuación, que tracen su firma o su nombre en el aire utilizando para ello la mano derecha, la mano izquierda, la cadera, el pie, la rodilla, la cabeza, el hombro, etc.

Nombre: El espejo

Los alumnos se distribuyen en la sala en parejas. El juego consiste en que cada uno a su vez, imita los movimientos de su compañero como si fuese un espejo. Al cabo de unos dos minutos se cambia de rol. Luego se continúa cambiando de parejas.

Nombre: Pásale por bajo.

Materiales: Una cuerda de color de unos 5 metros.

El juego consiste en pasar por bajo una cuerda dispuesta de lado a lado de la sala, sin tocarla con ninguna parte del cuerpo. El jugador que toque la cuerda suma un punto. El jugador con más toques o puntos deberá realizar una penitencia propuesta por el grupo.

Variantes:

- Cambiar la altura de la cuerda.
- Utilizar distintas formas de locomoción para pasar.
- Dividir el grupo en dos equipos y competir en quien toca menos veces la cuerda.
- Utilizar la cuerda para pasar por sobre, saltándola a pies juntos, de lado o con un pie.

Nombre: Limbo-reggae.

Materiales: Una cuerda.

Dos alumnos toman la cuerda de los extremos y la sostienen a la altura del pecho. Los restantes forman una fila donde el primero de cada vez deberá enfrentar la cuerda pasándole por bajo sin tocarla usando para ello sólo la flexión dorsal de la columna. Se repite poniendo la cuerda a la altura del ombligo y luego cada vez bajando, hasta que la altura no permita pasar por bajo.

Gana el alumno que logre pasar la altura más baja posible.

Nombre: La escondida.

Materiales: Patio, terreno amplio.

El juego consiste en que el grupo se esconde mientras uno de los alumnos cuenta con los ojos cerrados hasta 30. Acto seguido sale a buscar a los escondidos debiendo decir el nombre y el lugar donde están, a la vez que toca la capacha. El primero en ser descubierto cuenta en el próximo juego. Los que logren llegar a la capacha sin ser vistos pueden librar a sus compañeros debiendo entonces repetir la cuenta el que buscaba.

Nombre: Cututum-peucu.

Materiales: Patio o sala de clases, tiza, balón.

Este juego lo realizaban los mapuches para proteger a las personas importantes ante un ataque y coordinar sus fuerzas para un asalto. Se forman dos equipos de igual número de jugadores. Se marca un círculo en el suelo en cuyo interior se deposita el balón. Por alrededor se ponen hombro con hombro los jugadores del equipo que deberá defender el balón de ser robado del círculo marcado. El otro equipo busca robar el balón valiéndose de la fuerza y la astucia. Se puede dar un tiempo para intentar robar el balón y cambiar de roles. O bien, se puede cronometrar el tiempo que se demoren en hacerlo y luego compararlos para declarar a un equipo vencedor.

Nombre: Fuera del círculo

Materiales: Patio de clases, tiza.

El juego consiste en sacar a los jugadores que se encuentran al interior del círculo. Gana quien logre quedar solo en el círculo.

Nombre: Pinta de tres.

Materiales: sala de clases o sector acotado.

Formar grupos de tres. Sin salirse del sector acotado y a todos a la vez, comenzarán a pasarse la pinta entre los mismos miembros del grupo esquivando al resto del curso.

Variante:

- Usar bolaca (no puede ser pintado) que puede consistir en: pararse en un pie, pararse de cabeza, hacer la invertida, etc.

Nombre: Arráncate.

Materiales: un diario.

Los alumnos forman un corro. Uno de los alumnos de pie corriendo por fuera del corro con un periódico enrollado en su mano. Súbitamente deja el periódico atrás de uno de sus compañeros quien al recogerlo puede darle de golpes con el periódico a él y al compañero de su derecha, hasta que corriendo entorno al corro lleguen a sentarse en las posiciones vacías. Se repite hasta que todos pasen por el rol de perseguidor.

Nombre: Pinta pelota

Materiales: un balón de goma semi desinflado o un balón de espuma.

El juego consiste en pintar a un compañero tocándolo con la pelota en las piernas.

Nombre: Salta.

Materiales: tres balones de goma semidesinflado o de espuma. Cuerda o malla de voley.

Se dispone la malla de lado a lado a la altura de la rodilla. El juego consiste en lanzar la pelota por bajo la red y quemar a los jugadores del equipo contrario, los cuales pueden esquivar saltando para no ser quemados.

Nombre: El zorro.

Todos los alumnos excepto uno (que estará en el centro de la cancha) se sitúan en el fondo de la cancha formando una línea. A la señal del profesor o de un alumno todos

correrán hacia el otro fondo. El alumno situado en el centro intentará tocar a sus compañeros desplazándose lateralmente. El niño que sea tocado se quedará también en el centro para capturar a los demás compañeros. El juego termina cuando todos son tocados.

Variante:

- Los alumnos del centro pueden cogerse de la mano.

Nombre: Los dragones.

Materiales: pañuelos o cintas.

Los alumnos deben ir cogidos por las caderas en grupos de más de cuatro, formando el dragón. El último llevará un pañuelo enganchado por detrás. El primero de cada grupo debe intentar quitar el pañuelo a los otros grupos.

Nombre: la oruga.

Los grupos forman una fila y deberán ir agarrados de los tobillos del compañero que tenemos delante. Desplazarse por el terreno sin romper la formación de oruga. ¿Qué grupo consigue recorrer la mayor distancia sin romperse?

Nombre: la hélice.

Los jugadores se colocan formando un círculo amplio. Desde el centro el profesor hará girar una cuerda a modo de hélice (saltando la cuerda). Cuando el profesor diga "entramos", todos los alumnos intentarán entrar al centro sin ser tocados por el saco saltando y esquivando, al decir "salir" lo inverso. Gana el último en ser eliminado.

Nombre: fusilamiento.

Materiales: dos balones desinflados o de esponja.

Los alumnos se colocan pegados a una red. Dos alumnos libres lanzarán simultáneamente (uno con el pie y otro con la mano) dos balones intentando dar a los fusilados, el que sea tocado queda eliminado y ayuda a recoger los balones. Los dos últimos serán los siguientes en lanzar.

Nombre: equilibristas

Materiales: bancos suecos, sillas, maderas, etc.

Se colocan los bancos suecos, sillas, maderas formando un circuito. Los niños deberán ir pasando por el manteniendo el equilibrio, saltando o rodeando las dificultades u obstáculos evitando caer en el precipicio (suelo).

Nombre: Combate pirata.

Materiales: banco sueco o tablón de madera.

Se colocan dos niños encima del banco sueco y con una mano tienen que empujar al pirata sin caerse. Gana quien logre botar al otro sin caerse.

Nombre: pelota envenenada.

Material: balón.

Dos equipos en dos campos opuestos. Un niño intenta tocar con la pelota a un niño del otro equipo. Si éste es tocado, pasa a pertenecer al equipo contrario. El juego se acaba cuando todos los niños están en el mismo bando.

2. Familiarización

Nombre: Fútbol cangrejo

Materiales: Un balón de esponja.

Este juego presenta las mismas características de un juego de babyfútbol, con la diferencia de que la forma de desplazarse es en cuadrúpeda ventral y dorsal y caminando en cuclillas, pudiendo descansar en posición de cuclillas. Gana el equipo que logre anotar la mayor cantidad de goles en el arco contrario.

Variantes:

- Usar dos balones.
- Cada equipo puede tener dos jugadores de pie.

Nombre: Emboscada.

Materiales: Patio de clases. Birimbao.

Este juego es similar al de la escondida. Un tercio del grupo serán los fugitivos que escapan a través del patio buscando llegar al quilombo que estará marcado con un birimbao ubicado en un sector que ellos desconocen. Los capitanes do mato se esconden de modo de no ser vistos para capturar por sorpresa a los fugitivos, debiendo atraparlos tomándolos de la ropa entre dos para cada uno. El juego se inicia con los fugitivos contando, el profesor colocando el birimbao y los capitanes do mato corriendo a esconderse, luego terminada la cuenta los fugitivos salen a buscar el quilombo cautelosamente para no ser capturados. El primero que encuentre el quilombo toma el berimbau y comienza a tocarlo para avisar a los demás la ubicación del mismo. Los

fugitivos capturados pasan a ser capitanes do mato y la dupla que los capturó serán fugitivos en el próximo juego. Los que logran llegar al quilombo se salvan y siguen siendo fugitivos.

Nombre: ¡Esquívame si puedes!

Material: Cuerda de color del ancho de la sala

El juego consiste en esquivar una cuerda que a lo ancho de la sala dos alumnos van pasando a distintas alturas. Los niños gingando deben esquivar y saltar según sea la altura que la cuerda va pasando evitando tocarla.

Nombre: ¿Quién puede?

Los alumnos distribuidos por la sala, el profesor presenta el desafío de lograr cierta tarea mediante la frase ¿Quién puede...? Algunas tareas pueden ser: dar la mayor cantidad de giros en el aire entorno al eje cefalopodálico, pararse en dos manos, pararse en una mano, quedarse más tiempo en equilibrio sobre un pie, durar más tiempo en la posición de puente, saltar más lejos a pies juntos, etc.

Nombre: Toca si puedes.

El juego comienza con los alumnos en parejas ubicados por toda la sala. El profesor pide que los alumnos toquen alguna parte del cuerpo de su compañero pero procurando no ser tocados. Las partes a ser tocadas cada vez son: muslos, tobillos, espalda y frente. En las primeras clases se realizará moviéndose libremente, luego lo

harán utilizando la ginga, desplazamientos y fintas. En una fase más avanzada se pide que procuren:

- tomar con ambas manos los tobillos,
- tomar firmemente los pantalones a la altura de las canillas o muslos
- tomar con una mano un tobillo jalándolo para producir un desequilibrio.

Nombre: Quítame la cola.

Los alumnos forman un corro. Cada uno se pone una “cola” afirmada en su pantalón (puede ser una polera o un trozo de tela). Una pareja sale al medio del corro moviéndose igual que en un juego de capoeira (gingando, lanzando golpes, etc.). El juego consiste en quitarle hábilmente la cola a su compañero. El que lo logra continúa en el corro y el que fue despojado de su “cola” es reemplazado por otro jugador.

Nombre: Patea el globo.

Materiales: Globos.

El juego consiste en mantener un globo en el aire usando golpes de capoeira: martelo, armada, etc. También se puede pedir trasladar el globo de un lugar a otro sin que caiga.

3. Para técnica y táctica.

Nombre: Aprendizaje frontal.

Usamos para esta actividad la distribución de los alumnos en filas y columnas mirando hacia el profesor, quien dirigirá las acciones repitiendo junto a los alumnos las

técnicas hasta que los alumnos comprendan mínimamente el movimiento para entonces desplazarse en torno a ellos para efectuar las correcciones específicas que se necesiten. Si la clase fuese numerosa los alumnos situados al final de las filas pueden perder contacto visual con el profesor y quedar sin un modelo que imitar, para evitar esto el profesor pedirá a los alumnos que se dividan en dos bloques mirándose entre sí dejando una franja en medio para que el profesor dirija las acciones desde allí. El profesor girará cada cierto tiempo para que los alumnos al frente y atrás capten el movimiento desde diferentes ángulos.

Nombre: Formando la roda.

Materiales: Una vara liviana de 1.5 metros o un bastón de escobillón. Una tiza para marcar un círculo en el suelo.

Esta actividad cumple también la función de familiarizar al alumno con la forma de la roda, al trabajar los distintos movimientos en aprendizaje desde el círculo para facilitar así la transferencia al juego.

Se comienza con los niños formando un círculo ubicándose uno al lado del otro dejando un espacio suficiente para maniobrar. El profesor se ubica en distintas posiciones, ya sea, dentro, fuera o conformando el círculo junto a los niños. Desde su posición dictará las acciones a ejecutar por los alumnos.

Una vez formado el círculo, el profesor pide a los alumnos que comiencen a gingar y que centren su mirada en el compañero que está enfrente de ellos en el polo

opuesto del círculo. Se va pidiendo que se ejecuten distintos movimientos de ataque frontal y defensa, no importando en este caso que los alumnos gengan desfasados uno del otro, lo importante es que a la señal los alumnos desde la posición en que se encuentren ejecuten el movimiento pedido.

El profesor para poner énfasis en las técnicas defensivas y de desplazamiento utilizará una vara larga con la que se servirá para atacar a los alumnos alternadamente, quienes deberán responder con la defensa más apropiada de acuerdo a la dirección y sentido del ataque. De este modo si la vara describe un ataque giratorio bastará con esquivar a la altura suficiente para que la vara pase por sobre el cuerpo. En el caso que sea un ataque frontal o uno en donde la vara desciende, el alumno deberá utilizar una técnica de desplazamiento que le permita evadir el golpe. En todos los casos anteriores el profesor dosifica la velocidad de la vara, deteniéndola en caso de ser necesario.

La progresión continúa reemplazando la vara por golpes de manos y pies del profesor. Luego el rol de atacar es compartido con los alumnos que, uno a uno va incorporando el profesor hasta que cada alumno del círculo queda enfrente de otro. Con esto se habrá formado entonces un círculo doble, el cual sirve para practicar algunas técnicas de ataque-defensa-contraataque que no involucren desplazarse lateralmente para así no interferir al resto de las parejas.

Nombre: protagonistas de la roda.

Esta actividad se realiza dentro de la roda de práctica (episodio E). Su objetivo es fundamentalmente táctico al exigir trabajo en equipo y atención. Consiste en designar a un grupo de cuatro o cinco jugadores para que sean “los protagonistas de la roda” esto

quiere decir que durante un tiempo determinado (5 a 10 minutos) al menos uno de ellos debe estar jugando, evitando ser sacado por los restantes jugadores y atentos a reemplazar a sus compañeros de grupo al estar éstos cansados o dar señales de ser superados por los ataques de los otros.

Nombre: trabajo en duplas.

El profesor junto a un alumno cualquiera ejemplifica una secuencia de movimientos de ataque y defensa, procurando repetirla las veces que sea necesario hasta que todos entiendan la tarea. Si no existen consultas, los alumnos forman duplas y se distribuyen por la sala. Una vez que la secuencia ha sido practicada se forma un corro con los alumnos sentados y cada pareja por turno mostrará la secuencia trabajada. Los mismos alumnos acotarán las correcciones más evidentes y el profesor aquellas que se puedan pasar por alto. Esta manera de evaluar el trabajo enfrente de sus compañeros sirve también para que en la siguiente secuencia se exijan más pues saben que al final deberán mostrarla a todos.

La creatividad del profesor deberá exhibirse en las secuencias buscando ir cada vez enriqueciéndolas con los movimientos que se aprenden frontalmente. Así en un comienzo basta con un golpe y una esquivas, luego, un golpe, una esquivas, un contraataque y una esquivas. Lo que sigue es utilizar secuencias de cinco o seis movimientos que involucren ataques, defensas y desplazamientos.

Nombre: ligero, ligero.

Consiste en la realización de los golpes giratorios de la forma más rápida y coordinada con el compañero. El ritmo de la orquesta se acelera invitando a los jugadores a maximizar sus esfuerzos. Se debe utilizar esta actividad dentro de la segunda unidad, cuando se domine el trabajo en parejas y la utilización de las esquivas, para evitar golpearse lanzando un golpe en sentido contrario al que lanzó el compañero.

Nombre: solo de capoeira.

El profesor pide que cada niño cree una secuencia individual de movimientos utilizando como base lo aprendido en clases. Deberá tener una duración mínima de 20 segundos y como máximo de un minuto. Se utilizará para ello algunos minutos de la clase, dejando como tarea entre las clases la elaboración fina del solo de capoeira.

Esta actividad nos servirá para preparar la roda de presentación.

Nombre: Secuencia

El profesor pide que los alumnos formen pareja con su compañero favorito. La tarea será elaborar en conjunto una secuencia de ataques, defensas y desplazamientos para ser exhibida frente a un público. Mostrando en ella toda su agilidad y algunas acrobacias para el deleite de los espectadores. En cada clase se da un tiempo para trabajar y revisar el avance de la secuencia, así como, dar algunas ideas para tomar en cuenta. El trabajo de perfeccionamiento deberá ser tarea entre cada clase. Al cabo de unas semanas

se realizará la muestra frente a los compañeros de grupo y mediante aplausos se escogerá la mejor. Luego mediante votación a mano alzada se escogerá a la pareja que tenga más mérito considerando las dificultades y el empeño puesto en las semanas de práctica.

La realización de la secuencia significa poder repetirla lo más exactamente posible un número determinado de veces.

4. Música y Ritmo

Nombre: Introducción.

El profesor comienza cantando a capela la canción que más domine para quebrar el hielo que se presenta en las primeras actividades destinadas a la música. A continuación enseña el coro correspondiente, para que luego, juntos canten la canción completa. Las canciones apropiadas para las primeras actividades son los corridos que por su duración y estructura son fáciles de aprender.

Las palmas son el siguiente paso, percutiendo el profesor y repitiendo los alumnos. El profesor realiza una pequeña competencia dividiendo al grupo en dos y haciéndolos cantar cada uno a su vez para ver quien lo hace mejor en base a la participación de sus miembros.

Nombre: Las letras

Material. Cartulinas, plumones, cancionero, cinta adhesiva.

Cada alumno escribe en una cartulina una canción que desee aprender (letra grande). Luego se reúnen las cartulinas y se pegan en la pared. Una vez distribuidas se da

un tiempo para que sean leídas, para después cantarlas en conjunto. Se recogen luego las cartulinas para ser utilizadas en las clases siguientes.

Nombre: Silla musical.

Los alumnos se sitúan alrededor de un círculo formado por sillas en un número menor a uno de la cantidad total de participantes. Al comenzar la música (pandero o radio) se desplazan libremente en torno a las sillas, al parar el ritmo deben sentarse en las sillas vacías uno en cada lugar. El que quede de pie deberá cantar una canción para continuar jugando.

Nombre: Festival de canciones.

Se forman grupos de cinco personas. El profesor da comienzo al festival de canciones entonando una canción conocida. A continuación, cada grupo a su vez deberá entonar una canción diferente de la anteriormente cantada. El grupo que repita una canción sale del juego. Gana el grupo que no repita ninguna canción.

5. Roda de Capoeira

Nombre: Roda tradicional

Materiales: tres birimbaos, un atabaque y un pandero.

La realización de la roda tradicional da cuenta del ritual de la capoeira tal y como ha sido transmitido a través de los años procurando principalmente no modificar la organización de la orquesta musical, la cual está ordenada de izquierda a derecha de la

siguiente manera: birimbao viola, medio y gunga, un atabaque y un pandero. Es importante señalar que la función del atabaque y pandero es la de acompañar melódicamente el ritmo dictado por los birimbaus sin opacarlos en volumen ni aumentar la velocidad determinada por ellos. El birimbao Gunga (el de sonido más grave) es el que comanda la orquesta y es recomendable que sea tocado por quien posea más experiencia dentro del grupo, o bien, por quien posea un buen dominio del ritmo y del toque específico a jugar.

La roda comienza con unos minutos de música y canto para animar, y luego, dada la señal del profesor comienzan los juegos manteniendo siempre en alto los coros y las palmas. La manera en que los jugadores se posicionan para comenzar el juego es la de en cuclillas en frente a los birimbaus (nunca de pie, ni arrodillados) dejando libre el espacio enfrente al atabaque y el pandero. Los jugadores para comenzar a jugar realizan una reverencia al birimbao y se saludan entre sí chocando las palmas, acto seguido se desplazan al centro de la roda mediante un Aú u otro movimiento que les permita mantener el contacto visual con su compañero. Cuando se espera el turno para jugar los jugadores deben dejar vacío el espacio frente al atabaque poniéndose al costado de éste bajo el pandero.

Nombre: Roda de práctica

Esta actividad es realizada de una manera menos formal que la anterior, pues su objetivo es la de que los alumnos pongan en práctica lo aprendido en la clase. No obstante su organización es similar a la de la roda tradicional a excepción de la orquesta que podrá estar compuesta por apenas un birimbao y un atabaque o pandero. El profesor

indica a viva voz los detalles o correcciones técnicas del juego que acontece, al concluir cada juego puede también dar un comentario breve acerca de la técnica y táctica ejecutada por los alumnos.

Nombre: Roda de cumpleaños.

Esta es una de las tradiciones dentro de la capoeira para aquellos que cumplen un año de vida. Consiste en que el festejado juegue con cada uno de los jugadores de la roda mientras la roda canta el cumpleaños feliz. Dado el esfuerzo que esto demanda es aconsejable que la duración de cada juego sea breve y la rotación entre los que quieren saludar al cumpleañosero sea fluida. El profesor debe estar atento a observar el desempeño del homenajeado, si éste da señales de cansancio le pedirá que dé una vuelta al mundo para recuperarse. Si es evidente el cansancio, la cara muy rojiza o pálida es señal inequívoca de que el esfuerzo es extenuante por lo cual la roda se detendrá para dar una salva de palmas para el compañero y el natural “malteo”.

Nombre: Roda de presentación.

En esta actividad los niños son los artistas. La roda esta vez tendrá forma de media luna enfrentando al público. La música comienza y los niños efectuaran su solo de capoeira practicado con anterioridad. Una vez concluida esa parte comienzan los cantos y las palmas, invitando al público a acompañar con aplausos. A continuación siguen los juegos en duplas demostrando lo aprendido en las clases y las secuencias preparadas por ellos mismos. Una vez que todos hayan jugado al menos una vez se concluye con un ligero, ligero. Luego los niños se toman de las manos y hacen una reverencia al público.

6. Vuelta a la calma y retroalimentación

Nombre: Los árboles.

Los niños se distribuyen por la sala, con una música suave de fondo, cierran los ojos y comienzan a imitar los movimientos de un árbol con el viento, la brisa. Soltar la cabeza, los brazos, la columna y las piernas. El profesor da énfasis a la relajación de los segmentos corporales.

Nombre: Flexibilidad

Consiste en que los niños internalicen una rutina de flexibilidad completa, que trabaje el cuerpo en forma integral.

Nombre: ¿Cómo lo hice?

El objetivo es que los niños y niñas conozcan su desempeño dentro de la clase o de la roda. El profesor hace referencia primero a los aspectos positivos del desempeño grupal: alegría, orden, compañerismo, respeto. Reforzando aquellas conductas individuales que se presentaron dentro de la clase y destacando a quienes se han esforzado más para alcanzar un objetivo.

Luego, se hace referencia a los aspectos negativos o que pudieron ser mejores. La conducta de algunos, distracciones y egoísmo en la utilización de los instrumentos, pueden ser situaciones que se presenten. Ante ello se debe ser claro en señalar la conducta inapropiada y mostrar la conducta apropiada. Si es necesario, usar reglas consensuadas con los niños para la utilización de los instrumentos o para dar una sanción.

Nombre: compartir los alimentos.

Materiales: frutas, agua y comidas saludables.

El profesor utiliza la finalización de la clase para hablar acerca de los alimentos que favorecen la práctica de la capoeira. Entre estos destacamos las frutas y alimentos saludables. Se les explica la diferencia entre la energía saludable de las frutas frescas frente a las grasas de los alimentos chatarras refinadas. En una clase posterior se les pide traigan alimentos saludables para compartir, para luego de la práctica y un lavado de manos concienzudo, compartir.

Anexo 3. Fotos



Arriba: Captura de los africanos.



Derecha: El viaje del navío negrero.

Abajo: Detalle de las bodegas.





Escuela de Mestre Bimba en la

Roça do lobo.

Fiesta popular.

Mestre Bimba junto al presidente Getulio Vargas.



Mestre Pastinha y alumnos del centro esportivo capoeira Angola.



Clase de niños



Trabajo en duplas



Roda de capoeira: instancia de aplicar lo aprendido por los alumnos y de evaluar por parte del profesor



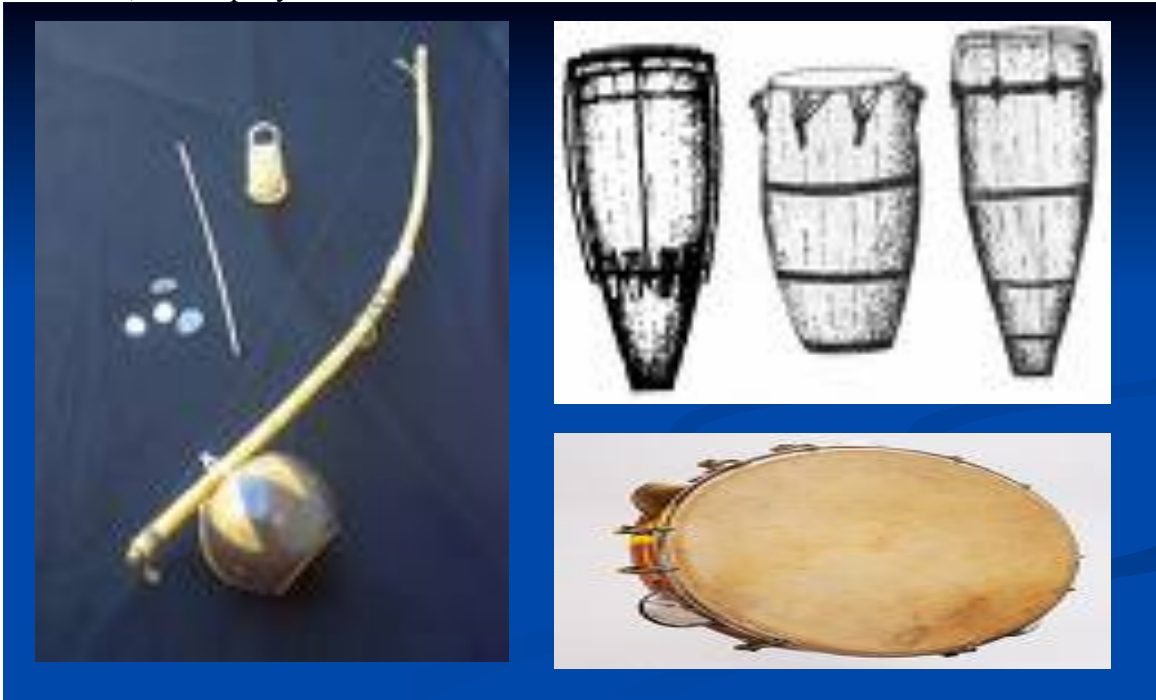
Bateria musical



Practica en duplas



Berimbau, Atabaque y Pandero



Caxixí, Reco-reco, Agogô

Roda Barracao de Mestre Valdemar



Jogo Mestre Joao Grande y Joao Pequeno



