A sequência de ensino

uma ferramenta lúdica de ensino-aprendizagem da Capoeira Regional

Hellio Campos

SciELO Books / SciELO Livros / SciELO Libros

CAMPOS, H. A sequência de ensino: uma ferramenta lúdica de ensino-aprendizagem da Capoeira Regional. In: *Capoeira regional: a escola de Mestre Bimba* [online]. Salvador: EDUFBA, pp. 226-253. ISBN 978-85-232-1727-3. Available from: doi: [10.7476/9788523217273.0019](https://doi.org/10.7476/9788523217273.0019). Also available in ePUB from: <http://books.scielo.org/id/p65hq/epub/campos-9788523217273.epub>.

All the contents of this work, except where otherwise noted, is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International license](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Todo o conteúdo deste trabalho, exceto quando houver ressalva, é publicado sob a licença [Creative Commons Atribuição 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Todo el contenido de esta obra, excepto donde se indique lo contrario, está bajo licencia de la licencia [Creative Commons Reconocimiento 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

A sequência de ensino: uma ferramenta lúdica de ensino-aprendizagem da Capoeira Regional

A Sequência de Ensino de Mestre Bimba é uma atividade eminentemente lúdica, que está inserida no processo de ensino-aprendizagem da Capoeira Regional, não apenas com a finalidade de diversão, mas, sobretudo, no sentido mais amplo da educação, ao proporcionar um aprendizado da realidade do cotidiano, mediante desafios e experiências vivenciadas com a partilha, a colaboração, os diferentes, os conflitos, a cultura dos praticantes e da sociedade em que vivem. Este método de ensino da Capoeira Regional pode ser encontrado em duas versões, uma simplificada, indicado para os alunos iniciantes, e a outra completa, privilégio dos alunos formados.

Segundo Itapoan, o método é composto dos golpes mais comuns, aqueles que sempre estão presentes em qualquer jogo de capoeira, chegando mesmo a afirmar que, com a simples retirada desses golpes, não existe jogo de capoeira (1994, p. 83). A sequência completa é composta de dezessete golpes de ataque, defesa e esquiva, em que cada aluno executa cento e cinquenta e quatro movimentos e a dupla trezentos e oito. Logo, podemos afirmar que o grau de dificuldade é bastante elevado, exigindo dos praticantes um bom nível de concentração, preparo físico e uma excelente habilidade para golpear de ambos os lados. Esta é, na verdade, uma série de exercícios complexos, destinada aos capoeiristas adiantados, e que Mestre Bimba usava como fundamento básico nos cursos de especialização.

A sequência simplificada é uma metodologia apropriada para os iniciantes e muito utilizada no cotidiano, pois o grau de complexidade é menor, não exigindo habilidade motora aprimorada, ao tempo em que suscita uma forte motivação e prazer pelos desafios superados e etapas vencidas.

Mestre Bimba utilizava o ensino da sequência com muita propriedade. Na segunda ou terceira aula, o aluno calouro era convidado a aprender a sequência através do sistema de compadrio, ou seja, o aluno mais antigo na academia, preferencialmente um aluno formado, era chamado para ensinar a sequência ao calouro. Com este ato, Bimba permitia a experiência da responsabilidade, a intimidade e a proteção do aluno mais antigo sobre aquele iniciante, para que se sentisse mais confiante no seu aprendizado. Era um jogo de compadres, um jogo de responsabilidades, vivenciado cotidianamente visando o mesmo objetivo.

O calouro sentia-se desafiado a aprender a sequência rapidamente, pois tinha em mente um objetivo maior, o de jogar na roda pela primeira vez, ao som do berimbau, ser batizado.

A condição era dura, só poderia jogar na roda e ser batizado aquele aluno que soubesse a sequência completa.

O mestre, antes de tomar a atitude de convidar o aluno para o jogo, perguntava ao calouro se já tinha decorado a sequência e se certificava, perguntando ao seu companheiro de aprendizado, se o seu colega já estava pronto para o desafio do batizado, para “entrar no aço”, como dizia Bimba.

Itapoan diz ser a sequência o “ABC” do capoeirista e quando o aluno decorava a sequência sabia exatamente os movimentos necessários para entrar na roda, entrar no jogo mais confiante e seguro. Observa, ainda, que nada impede que se criem outras variações com a finalidade de enriquecer o treinamento, porém, sem adulterar a sequência original, a do Mestre Bimba (1994, p. 83).

Moura, reportando-se à sequência, explica que ela é um conjunto de lições práticas e eficientes, baseadas em golpes e contragolpes, que possibilitam ao aluno aprender capoeira no menor espaço de tempo possível, incorporando a consciência do valor da luta como um sistema natural de ataque e defesa (1968, p. 5).

Sodré, comentando sobre a sequência, afirma “tratar-se de um conjunto de golpes, que funciona como base da Regional”. Lembra que tudo começa com a ginga, um jogo de movimentos em pé, por meio do qual o capoeirista arma ataque e defesa com pés, mãos, tronco e cabeça (2002, p. 68).

A ginga é o movimento fundamental da capoeira, sem ela não tem jogo. Ela representa a personalidade do capoeirista, o seu jogo de corpo, sua postura corporal, identifica o estilo, apresentado num vaivém corporal de negaças e mandingas que serve para dar início aos golpes. A ginga não somente inicia os golpes, mas está presente em toda a sequência. É o aquecimento que enceta cada etapa. É o elemento responsável pelas retomadas do jogo e, por esses motivos explicitados, podemos afirmar ser a ginga a alma do capoeirista.

A sequência de ensino da Capoeira Regional configura-se como um jogo. Essa dedução está baseada nos estudos de Huizinga, quando ressalta que a essência do jogo consiste em sua intensidade, poder de fascinação e capacidade de exercitar, expressando-se através do ritmo, harmonia, coordenação, tensão, alegria e divertimento (1990, p. 5).

Para Caillois, um dos aspectos que constitui a natureza do jogo é o “sistema de regras que definem o que é e o que não é do jogo, ou seja, o permitido e o proibido”. Também chama a atenção dizendo que a “única coisa que faz impor a regra é a vontade de jogar, ou seja, a vontade de respeitar” (1990, p. 11). Outro fator inerente ao jogo é a idéia de amplitude, de facilidade de movimento e de liberdade.

A sequência de ensino idealizada por Bimba, além de possuir os atributos de jogo, propostos por Huizinga e Caillois, proporciona desafios e transcendência, pois sua prática, sempre em dupla, favorece a experimentação, em que um capoeirista observa o outro, provoca o outro, um instiga o outro a buscar um movimento mais perfeito, uma defesa mais

efetiva, suscita o reflexo o tempo todo, motiva a mandinga, o jogo de corpo, a expressão corporal, aprimora as qualidades físicas e aproxima as pessoas.

Decanio costuma afirmar que, quando estão jogando, os capoeiristas transcendem o que chama de “transe capoeirado”, um estado modificado de consciência. “O capoeirista deixa de perceber a si mesmo como individualidade consciente, funcionando-se (*sic*) ao ambiente em que se desenvolve o jogo de capoeira”. Isso ocorre devido à “influência do campo energético desenvolvido pelo ritmo-melodia ijexá, cânticos e ritual da capoeira”; e destaca a complexidade crescente, os estímulos dos processos mentais, a criatividade, a atenção e o interesse do praticante, unindo a mente e o corpo, integrando o ser (2001, p. 43).

Luckesi diz, sobre a ludicidade, que a “atividade lúdica se caracteriza pela ‘plenitude da experiência’ que ela propicia a quem pratica”. É uma atividade na qual o sujeito se entrega às experiências sem restrições mentais de qualquer tipo. E complementa, “é mais fácil compreender isso, em nossa experiência, quando nos entregamos totalmente a uma atividade que possibilita a abertura de cada um de nós para a vida” (1998, p. 10).

A sequência de ensino de Mestre Bimba tem suas regras definidas, tem seu rigor e ritual, todavia, não é algo hermético, fechado em si mesmo, ela abre múltiplas possibilidades, proporcionando sobremaneira a criatividade e a expressividade.

A sequência, que está dividida em oito partes, de graus de dificuldades crescentes, abre um diálogo entre os jogadores, promovendo desafios constantes, oportunizando que os praticantes busquem soluções, extrapolem os limites da roda e possam enxergar novos horizontes.

No jogo da sequência, o prazer, a alegria, a inventividade e a criatividade se fazem presentes a todo instante, pois a cada encontro, a cada jogo, acontece um evento diferente, com companheiros diferentes, suscitando cotidianamente novas experiências, novos desafios, novos experimentos, novas soluções e conseqüentemente novas realizações.

Abreu, referindo-se à sequência de ensino de Mestre Bimba, que intitula “rudimento de todas as aulas”, afirma ser ela “uma combinação de golpes e movimentos retirados de situação de jogo, que facilitava vários alunos aprenderem ao mesmo tempo” (1999, p. 39). Destaca ainda outros predicados, chamando veementemente a atenção para o ensino baseado na repetição, o saber fazer como fonte de compreensão, o conhecimento vivenciado na realidade, o desenvolvimento das qualidades físicas e o aprendizado rápido para a introdução do aluno na roda.

A sequência é uma ferramenta privilegiada do saber fazer, nela ressaltam claramente os elementos do jogo, marcada por ser uma atividade física e mental que possui um conjunto de regras próprias que conduzem a um resultado específico, imbricada no sentimento de perda e/ou ganho.

É um brinquedo respaldado na atitude do simples passatempo, de divertimento, entretenimento e lazer. O brincar tem um aspecto de proteção, de liberdade, de convivência com

o mundo material e afetivo. Brincando na sequência, brinca-se de capoeira, assegura-se o desenvolvimento das habilidades motoras e se desempenham papéis diversos pela alegria e prazer.

É comportamental, devido à atitude dos jogadores que, no bojo da disputa, podem pretender obter vantagem sobre outrem, podendo caracterizar-se como um “jogo franco” ou um “jogo dissimulado”.

É movimento oscilante que se caracteriza pelo balançar do corpo, braços, pernas e cabeça em uma movimentação própria dirigida pelo ritmo, música, espaço e tempo. A força criadora e a energia vital emanada por um “jogo de dentro” e um “jogo de fora” são grandes.

Nesse contexto, destacamos as relações humanas, entendidas aqui como uma relação de pessoas ou de grupos que se expressa nas oportunidades, pelo jogo de interesses, jogo de sedução, jogo de palavras, jogo político, jogo de capoeira, jogo de poder etc.

Barbieri diz que essas relações estão representadas por “intermédio de um vaivém constante que procura alcançar seus objetivos, totalmente diferentes ou semelhantes, obedecendo a certas regras, aceitas pelos atores sociais, delineando assim dois tipos de situações”, uma respaldada no conflito e a outra na convergência de objetivos (1993, p. 50). Portanto, a sequência de Bimba aponta para uma atividade lúdica, pois transita entre o rigor e o prazer da realização. Oferece a oportunidade da convivência dos diferentes num constante diálogo para encontrar possíveis soluções em um exercício diuturno no qual os jogadores permanecem fazendo o que gostam.

Por outro lado, a prática da sequência exige concentração, centramento, o aluno deve dar conta do tempo presente, deve focar e ampliar o foco em tempo real, entender as partes e vivenciar o todo ao mesmo tempo. Este jogo é o que Luckesi (2004)¹ chama de dialética entre a consciência focada e consciência ampliada.

Os alunos, ao dominarem a sequência, sentem-se mais seguros e partem para as experiências pessoais e em duplas, ampliando suas possibilidades, criando e recriando movimentos.

De acordo com as evidências encontradas e discutidas, concordamos ser a Sequência de Ensino de Mestre Bimba uma ferramenta lúdica de ensino-aprendizagem da Capoeira Regional, por apresentar aspectos balizadores da atividade lúdica como jogo, criatividade, foco e ampliação do foco, expansão da consciência, inventividade, interação, dialética, integração, alegria, prazer e realização.

SEQUÊNCIA SIMPLIFICADA

1ª Sequência Meia-lua de frente com armada

Aluno A meia-lua de frente com perna direita; meia-lua de frente com perna esquerda; armada com perna direita.

Aluno B cocorinha, esquerda e direita; negativa com perna esquerda.

Aluno A sai de aú.

2ª Sequência Queixada

Aluno A queixada com a perna direita; queixada com a perna esquerda.

Aluno B cocorinha, direita e esquerda; contra-ataca com armada, perna direita.

Aluno A cocorinha, direita; contra-ataca com bênção, perna direita.

Aluno B negativa, perna direita.

Aluno A sai de aú.

Aluno B aplica a cabeçaçada.

Aluno A defende com rolê.

05

06

07

08

09

10

11

12

3ª Sequência - Martelo

Aluno A martelo, perna direita; martelo, perna esquerda.

Aluno B defende com esquiva e palma; contra-ataca com armada, perna direita.

Aluno A defende com cocorinha e contra-ataca com bênção.

Aluno B defende com negativa.

Aluno A sai de aú.

Aluno B aplica a cabeçada.

Aluno A defende com rolê.

17

18

19

20

4ª Sequência Galopante e Arrastão

Aluno A godeme direito.

Aluno B defende com palma direita.

Aluno A contra-ataca com godeme esquerdo.

Aluno B defende com palma esquerda.

Aluno B - contra-ataca com galopante com a mão direita.

Aluno A contra-ataca com arrastão.

Aluno B defende com negativa.

Aluno A sai de aú.

Aluno B aplica a cabeçada.

Aluno A defende com rolê.

21

22

23

24

5ª Sequência Arpão de cabeça

Aluno A faz o giro (finta).

Aluno B aplica uma cabeçada no abdômen.

Aluno A contra-ataca com joelhada.

Aluno B defende com negativa.

Aluno A sai de aú.

Aluno B aplica a cabeçada.

Aluno A defende com rolê.

34

6ª Sequência Meia-lua de compasso

Aluno A meia-lua de compasso, perna direita.

Aluno B defende com cocorinha esquerda.

Aluno B contra-ataca com meia-lua de compasso, perna direita.

Aluno A defende com cocorinha esquerda.

Aluno A contra-ataca com joelhada esquerda.

Aluno A meia-lua de compasso, perna esquerda.

Aluno B defende com cocorinha direita.

Aluno B contra-ataca com meia-lua de compasso perna esquerda.

Aluno A defende com cocorinha direita.

Aluno A contra-ataca com joelhada direita.

Aluno B defende na negativa.

Aluno A sai de aú.

Aluno B aplica a cabeçada.

Aluno A defende com rolê.

7ª Sequência - Armada

Aluno A armada, perna direita.

Aluno B defende com cocorinha direita e contra-ataca com armada, perna direita.

Aluno A defende com cocorinha direita e contra-ataca com bênção, perna direita.

Aluno B defende com negativa, perna direita.

Aluno A sai de aú.

Aluno B aplica a cabeçada.

Aluno A defende com rolê.

Aluno B ataca com armada, perna esquerda.

Aluno A defende com cocorinha, esquerda e contra-ataca com armada, perna esquerda.

Aluno B defende com cocorinha, esquerda e contra-ataca com bênção, perna esquerda.

Aluno A defende com negativa, perna esquerda.

Aluno B sai de aú.

Aluno A aplica a cabeçada.

Aluno B defende com rolê.

8ª Sequência Bêncão, cabeçada e rolê.

Aluno A ataca com bencão, perna direita.

Aluno B defende com negativa, perna direita.

Aluno A sai de aú.

Aluno B aplica a cabeçada.

Aluno A defende com rolê.

Aluno B ataca com bencão, perna esquerda.

Aluno A defende com negativa, perna esquerda.

Aluno B sai de aú.

Aluno A aplica a cabeçada.

Aluno B defende com rolê.

Figura 11 - Sequência de Ensino de Mestre Bimba (Simplificada).
Fonte: CAMPOS, Helio. Capoeira na escola. Salvador: EDUFBA, 2003.

SEQUÊNCIA COMPLETA

A sequência completa era mais utilizada no CCFR durante o curso de especialização devido à sua exigência técnica e física, justamente por solicitar dos alunos/capoeiristas uma habilidade aprimorada para golpear de ambos lados.

Mestre Itapoan fez um estudo quantitativo da sequência original utilizada por Mestre Bimba, chegando à conclusão de que um aluno executa sozinho 15⁴ movimentos e a dupla, 308 (1994, p. 84-98).

A realização da sequência completa demanda tempo, paciência e preparo físico. Todos os movimentos devem ser praticados, tanto pelo lado direito como pelo esquerdo, com a finalidade do capoeirista chegar o mais próximo possível da perfeição técnica. O treinamento é baseado na repetição, utilizado tanto pelo iniciante como pelo formado. É um fundamento imprescindível do aprendizado, porque é pela repetição que se aproxima do automatismo do movimento, aprimorando os golpes, as esquivas, as defesas, ao tempo em que se melhora o equilíbrio, agilidade, resistência, coordenação, força, velocidade, flexibilidade, coordenação e ritmo.

1ª PARTE MEIA-LUA DE FRENTE

Tabela 6

Fonte: ALMEIDA, Raimundo César Alves de. [Mestre Itapoan]. Salvador: GAC, 1994.
(Adaptado por Helio Campos Mestre Xaréu)

ALUNO A	ALUNO B
Meia-lua de frente (D)	Cocorinha (E)
Meia-lua de frente (E)	Cocorinha (D)
Armada (D)	Negativa (E)
Aú (E)	Cabeçada no aú do aluno A
Rolê (D)	
ALUNO A	ALUNO B
Meia-lua de frente (E)	Cocorinha (D)
Meia-lua de frente (D)	Cocorinha (E)
Armada (E)	Negativa (D)
Aú (D)	Cabeçada no aluno A
Rolê (D)	

2ª PARTE - QUEIXADA

ALUNO A	ALUNO B
Queixada (D)	Cocorinha (D)
Queixada (E)	Cocorinha (E)
Cocorinha (D)	Armada (D)
Bênção (D)	Negativa (D)
Aú (D)	Cabeçada no aú do aluno A
Rolê (D)	
ALUNO A	ALUNO B
Queixada (E)	Cocorinha (E)
Queixada (D)	Cocorinha (D)
Cocorinha (E)	Armada (E)
Bênção (E)	Negativa (E)
Aú (E)	Cabeçada no aú do aluno A
Rolê (E)	

3ª PARTE MARTELO

ALUNO A	ALUNO B
Martelo (D)	Palma (E)
Martelo (E)	Palma (D)
Cocorinha (E)	Armada (D)
Bênção (D)	Negativa (D)
Aú (D)	Cabeçada no aú do aluno A
Rolê (D)	
ALUNO A	ALUNO B
Martelo (E)	Palma (D)
Martelo (D)	Palma (E)
Cocorinha (D)	Armada (E)
Bênção (E)	Negativa (E)
Aú (E)	Cabeçada no aú do aluno A
Rolê (E)	

4ª PARTE GALOPANTE

ALUNO A	ALUNO B
Godeme (D)	Palma (E)
Godeme (E))	Palma (D)
Arastão (D)	Galopante (E)
Aú (E)	Negativa (E)
Rolê (E)	Cabeçada no aú do aluno A
ALUNO A	ALUNO B
Godeme (E)	Palma (D)
Godeme (D))	Palma (E)
Arastão (E)	Galopante (D)
Aú (E)	Negativa (E)
Rolê (E)	Cabeçada no aú do aluno A

5ª PARTE - ARPÃO DE CABEÇA

ALUNO A	ALUNO B
Giro (D)	Cabeçada no tórax do aluno A
Joelhada (D)	Negativa (D)
Aú (D)	Cabeçada no aú do aluno A
Rolê (D)	
ALUNO A	ALUNO B
Giro (E)	Cabeçada no tórax do aluno A
Joelhada (E)	Negativa (E)
Aú (E)	Cabeçada no aú do aluno A
Rolê (E)	

6ª PARTE - MEIA-LUA DE COMPASSO

ALUNO A	ALUNO B
Meia-lua compasso (D)	Cocorinha (E)
Cocorinha (D)	Meia-lua de compasso (D)
Joelhada (E)	Negativa (E)
Aú (E)	Cabeçada no aluno A
Rolê (E)	
ALUNO A	ALUNO B
Meia-lua compasso (E)	Cocorinha (D)
Cocorinha (E)	Meia-lua de compasso (E)
Joelhada (D)	Negativa (D)
Aú (D)	Cabeçada no aluno A
Rolê (D)	

7ª PARTE - ARMADA

ALUNO A	ALUNO B
Armada (D)	Cocorinha (D)
Armada (E)	Cocorinha (E)
Negativa (D)	Bênção (E)
Cabeçada no aú do aluno B	Aú (E)
	Rolê (E)
ALUNO A	ALUNO B
Armada (E)	Cocorinha (E)
Armada (D)	Cocorinha (D)
Negativa (E)	Bênção (D)
Cabeçada no aú do aluno B	Aú (D)
	Rolê (D)

8ª PARTE - BENÇÃO

8ª PARTE – BENÇÃO

ALUNO A	ALUNO B
Bênção (D)	Negativa (D)
Aú (D)	Cabeçada no aú do aluno A
Rolê (D)	
ALUNO A	ALUNO B
Bênção (E)	Negativa (E)
Aú (E)	Cabeçada no aú do aluno A
Rolê (E)	

SEQUÊNCIA DA CINTURA DESPREZADA

Nas aulas de Mestre Bimba, o jogo era a característica principal. A ginga, com o movimento de vaivém, no seu jogo de corpo manhoso, servia para dar início à cintura desprezada, ou seja, uma sequência de balões, “uma invenção de Bimba” destinada a preparar o capoeirista para situações de luta corpo a corpo, ligado, condicionando a cair sempre bem, cair em pé, para estar em condições de contra-atacar o adversário.

Decanio explica que a “sequência de balões ensina a saltar ante a ameaça duma projeção, a cair com segurança e elegância, evidenciando a interdependência dos jogadores, sem a qual não se joga, nem se aprende capoeira” (1996, p. 234). Itapoan lembra que a cintura desprezada era treinada logo no início da aula, quando os alunos não estavam suados, escorregadios; era uma medida de segurança (1994, p. 91). Decanio conta que no início a pele ainda está seca e que o uso da camisa de malha de algodão em piso firme, não escorregadio, fazia parte dos cuidados para um bom jogo de cintura desprezada.

Como na sequência de ensino, a sequência da cintura desprezada era realizada em duplas; por esse motivo, outros cuidados de segurança eram alertados por Bimba. Os calouros deveriam executar inicialmente a cintura com um aluno formado, de preferência confiável.

O jogo da cintura desprezada é excelente, não apenas para desenvolver a capacidade acrobática, melhorar o repertório motor, aprimorar as valências físicas, mas, sobretudo, para despertar o sentimento de responsabilidade, estimular a coragem e instigar o poder de decisão.

A cintura desprezada é composta pelos seguintes movimentos: ginga, meia lua de frente, cocorinha, armada, negativa, aú com parada de dois apoios (bananeira), apanhada, balão de lado, tesoura de costas, aú, balão cinturado e gravata alta. Vale chamar a atenção para que os dois alunos repitam todos os movimentos perfazendo um total de 14 exercícios, “um jogo completo” para cada dupla.

BANANEIRA

01

ALUNO A – Planta bananeira.
ALUNO B – Agacha-se, colocando o corpo do aluno A sobre os ombros.

02

ALUNO B – Levanta-se com extensão enérgica das pernas, impulsionando o aluno A para o alto e para trás.

03

ALUNO A – Ao cair ao solo por trás do aluno B, prepara-se para aplicar o balão de lado.

BALÃO DE LADO

04

ALUNO A – Aplica o balão de lado, com projeção do corpo à frente do aluno B.

B

05

BALÃO DE LADO – Posição correta dos braços pernas e tronco.

ALUNO B – Na fase de vôo do balão de lado.

ALUNO B – Cai na posição agachada.

08

09

ALUNO B – Tesoura de costas.

ALUNO A – Sai no aú.

ALUNO A – Prepara-se para aplicar o
balão cinturado no aluno B.
ALUNO B – Apóia as costas e a nuca no
corpo do aluno A.

ALUNO A – Aplica o
balão cin-
turado no
aluno B.

ALUNO B – Passando sobre os
ombros do aluno A,
caindo na posição
de pé.

Figura 1 - Sequência da cintura desprezada.
Fonte - CAMPOS, Helio. Capoeira na escola. Salvador: EDUFBA, 2003.