

Centro Sportivo Scolastico

***Progetto Capoeira per le scuole
secondarie di primo grado per
l'ampliamento dell'offerta
formativa.***

CAPOEIRA

***Sport, Danza, Arte marziale, Armonia,
Musica, Gioco ed è per tutti***

*La Capoeira come mezzo per un armonico
sviluppo psico-motorio, sociale e culturale.*

Finalità del Centro Sportivo Scolastico

Le finalità del Centro Sportivo Scolastico è la promozione di iniziative intese a suscitare e consolidare nei giovani la consuetudine all'attività sportiva, come fattore di formazione umana e di crescita civile e sociale.

Obiettivi del Centro Sportivo Scolastico

Il Centro Sportivo Scolastico persegue i seguenti obiettivi:

- *favorire la crescita psicologica, emotiva, sociale, oltre che fisica degli studenti;*
- *promuovere stili di vita corretti;*
- *sostenere gli studenti nel vivere il proprio corpo con maggiore serenità e fiducia;*
- *promuovere il confronto con gli altri per affrontare esperienze in comune e saper essere squadra con spirito positivo;*
- *offrire la possibilità a tutti gli alunni di conoscere varie discipline sportive anche in ruoli differenti da quello di atleta (esempio: arbitro, segna punti etc);*
- *costituire un momento di confronto sportivo leale e corretto;*
- *diffondere i valori positivi dello sport.*

Come opera il Centro Sportivo Scolastico

Il Centro Sportivo Scolastico opererà attraverso la costituzione di gruppi/squadra di studenti distinti per interessi o discipline sportive e per fasce di età, ponendo doverosa attenzione anche agli allievi disabili, con l'intento di contribuire alla promozione delle attività motorie per tutti e alla valorizzazione delle eccellenze. Le attività programmate nel Centro Sportivo Scolastico saranno finalizzate alla partecipazione ed all'approfondimento di discipline che non sempre è possibile svolgere in orario curricolare.

Progetto CAPOEIRA: Sport, Danza, Arte marziale, Armonia, Musica, Gioco.

Perché la Capoeira?

La capoeira sarà per noi un mezzo e non un fine.

La capoeira è un'arte marziale versatile e divertente. Sviluppa, migliora e potenzia tutti gli schemi motori di base, coinvolgendo il bimbo o il ragazzo in maniera individuale, collettiva e competitiva sempre sotto forma di gioco ludico. Quest'arte offre innumerevoli benefici: trovarsi in situazioni di gioco sempre nuove, potenzia nei bimbi e nei ragazzi le loro capacità di reagire in maniera pronta e specifica alle esigenze della capoeira, inoltre permette di attuare nuove strategie, reimpostare schemi motori specifici per meglio adattarsi alle dinamiche di gioco. Come tutti gli sport di situazione, l'imprevedibilità è alla base dell'educazione al movimento, ed essendo la capoeira un'attività che coinvolge tutti i segmenti corporei in tutti gli assi ed i piani di movimento, è tale da risultare completa e indispensabile per uno sviluppo psicomotorio efficace. La capoeira riprende e ottimizza le competenze motorie tipiche dei bambini e dei ragazzi per un orientamento migliore dello spazio e del tempo, come il ritmo e la capacità anticipatoria degli schemi motori: un esempio è stare sopra e sotto con l'esercizio della capriola e della ruota, oppure la ginga (passo base), la quale prevede uno spostamento sia laterale che avanti-dietro coinvolgendo l'equilibrio dinamico e statico e tutte le capacità coordinative e condizionali. Inscindibile connubio capoeiristico tra storia, musica, ritmo e canto darà la possibilità di imparare parole in portoghese (lingua ufficiale della capoeira), anche perché tutti i canti proposti saranno tradotti per meglio capirne il significato aiutando così il processo di apprendimento. Tale apprendimento produrrà una maggiore e spontanea consapevolezza e comprensione di culture diverse e quindi un processo di adattamento più rapido ed una grande flessibilità ed adattabilità nelle situazioni relazionali ed interpersonali, per un arricchimento cognitivo che si traduce in un'aumentata creatività e padronanza di se stessi. Alla luce di tali aspetti fondamentali della Capoeira, questa può apportare un grande contributo alla formazione del carattere e ad una buona consapevolezza di presa di coscienza del proprio Io e delle proprie capacità motorie e relazionali, di confronto e di crescita sia collettiva che individuale. Infatti aiutare a superare le paure legate all'imbarazzo o alla difficoltà o di instaurare nuove amicizie per una scarsa autostima è una delle peculiarità della capoeira per la sua forma di condivisione unica. In roda (cerchio formato da tutti i ragazzi) si appianano tutte le differenze sociali e culturali (il principio della tavola rotonda), anche quelle derivanti da ridotte capacità psico fisiche (obesità, sindrome di down, autismo, diversamente abili), perché ogni bimbo dà il proprio contributo, secondo le proprie capacità, a realizzare il gioco di Capoeira con la musica, il canto, il battito delle mani o, più semplicemente, con quello che i capoeiristi chiamano Axé, cioè l'energia derivata dallo stare insieme per condividere una passione, uno stile sano di vita, un fine comune: il gioco e l'allegria.

Cos'è la capoeira?

La Capoeira è un'arte marziale brasiliana di origine africana, caratterizzata dalla bellezza estetica dei suoi movimenti e dalla musica, elementi che la fanno apparire come una danza.

La Capoeira fu inventata dagli schiavi africani deportati in Brasile durante l'epoca coloniale, perciò vere e proprie tecniche di lotta vennero dissimulate nella danza e tramandate di schiavo in schiavo con astuzia, come unica soluzione per riguadagnare la libertà di nascosto dai padroni.

Il termine "capoeira", secondo l'ipotesi più accreditata, deriva da "caà-puera", che nella lingua indio tupi-gurani significa "erba tagliata" e "luogo della piantagione", dove lo schiavo si rifugiava e mostrava l'arte appresa, in una feroce lotta per la vita contro le guardie del padrone che lo avrebbero pesantemente punito o ucciso. Riguadagnata la libertà, non più schiavo, il capoeirista si rifugiava nella foresta dove si organizzava in comunità, chiamate "**Quilombos**" che contavano anche decine di migliaia di abitanti, organizzate socialmente e pronte a resistere anche all'attacco dell'esercito regolare.

Oggi la Capoeira, si è evoluta in una manifestazione sportiva, artistica e antropologica, dopo varie fasi storiche e la ricerca dei maestri, che ne fanno una delle manifestazioni più genuine della cultura afrobrasiliiana.

La Capoeira fonde la lotta, la danza, la musica ad un'altra caratteristica fondamentale: il gioco.

Per decenni, grazie all'aiuto del gioco, all'uso del canto e della musica viene utilizzata con bambini, ragazzi ed adulti come strumento efficace per sviluppare le capacità psicomotorie, l'equilibrio e il senso del ritmo, per favorire la socializzazione e lo sviluppo della coscienza di sé e la ricerca della salute, in un contesto positivo e divertente.

La Capoeira è una lotta, è una danza, è musica, è un gioco...ed è per tutti!

I suoi praticanti, i capoeiristi, non combattono solamente ma, contemporaneamente, ballano al ritmo della musica e, soprattutto, giocano.

La capoeira fa parte delle discipline riconosciute dal C.O.N.I. cin I.D. AE001

Vogliamo ricordare che, la capoeira è stata dichiarata patrimonio culturale immateriale dell'umanità da parte dell'Unesco.

Il Progetto ed i suoi obiettivi

Durante il corso delle lezioni si cercherà, con l'ausilio del maestro, di fornire a i ragazzi tutti gli elementi tipici della capoeira in modo ludico e proporzionato alle caratteristiche psico-fisiche dello stesso, rispettando i limiti di età dei giovani aspiranti capoeiristi a cui il progetto è stato indirizzato.

La prima parte della lezione è sempre dedicata al riscaldamento muscolare: in questa fase ci si allena potenziando le capacità motorie, inserendo esercizi specifici volti ad acquisire l'elasticità muscolare, forza ed equilibrio, incrementando qualità che non sempre vengono valorizzate in altre discipline (soprattutto perché non sempre sono doti innate e quindi devono essere allenate).

In questa fase si prepara il corpo all'esecuzione dei movimenti tecnici della Capoeira.

La seconda parte della lezione è caratterizzata dall'apprendimento dei movimenti della Capoeira:

- **Ginga** (letteralmente significa "passo di danza", è un movimento delle gambe al ritmo del berimbau ed è la base di tutti i movimenti)
- **Au** (tecnica di spostamento simile alla ruota)
- **Meia lua** (tecnica frontale di gamba)
- **Armada** (tecnica circolare di gamba)
- **Rolè** (tecnica di spostamento a terra)

Le tecniche vengono trasmesse ai ragazzi sotto forma di gioco sempre accompagnati dalla musica, sia individualmente che in relazione ai compagni, al fine di favorire il dialogo la socializzazione, il senso del ritmo e la percezione del corpo nello spazio. Con l'ausilio una dispensa da me ideata, si avrà l'occasione di apprendere i movimenti e anche alcune parole in portoghese – brasiliano.

L'insegnamento della musica e del canto sono parte integrante delle lezioni.

Gli strumenti musicali che i bambini impareranno a conoscere saranno:

- **Berimbau** (arco musicale)
- **Atabaque** (un tipo di tamburo)
- **Pandeiro** (tamburello a sonagli)
- **Agogo** (campane di legno o metallo)
- **Reco reco** (una sorta di "raspa" di legno)
- **Caxixi** (strumento idiofono di origine africana)

Verranno insegnati alcuni di questi strumenti, i ritmi ed i loro significati valorizzandone i canti tipici. Grazie all'apprendimento dei vari aspetti della Capoeira, i ragazzi impareranno il gioco, ed insieme all'aiuto del maestro, pian piano creeranno la propria Roda di Capoeira; ognuno di loro poi sarà partecipe sia come giocatore, sia come musicista che come **Cantador** (il cantante) concorrendo all'armonia della Roda.

Attività previste

Alla fine del corso verrà organizzato per i giovani capoeiristi un piccolo "**batizado**" (battesimo della prima cintura o corda), una festa di fine anno nella quale, alla presenza di Maestri, Istruttori, professori e dei genitori, acquisiranno la loro prima "**Corda**".

Finalità del progetto:

- *Sviluppo delle capacità condizionali e coordinative,*
- *sviluppo del senso del ritmo,*
- *sviluppo della conoscenza di sé,*
- *sviluppo di capacità di autocontrollo e di inibizione della risposta impulsiva,*
- *sviluppo di capacità relazionali,*
- *il gioco, lo sport, le regole e il fair play,*
- *imparare storia parole e cultura afro-brasiliana.*
- *Partecipare all'evento finale per prendere la prima cintura*

❖ **DESTINATARI:** *Gli Alunni delle classi prime, seconde e terze della scuola secondaria di primo grado di questo istituto per l'anno scolastico 2024/2025*

Chiedo:

- la possibilità di ampliare l'offerta formativa di questo istituto tramite l'attività proposta, insegnando per l'A.A. 2024/2025 l'attività "Capoeira" a tutti gli studenti della Scuola Secondaria di Prima Grado. L'attività comprende sia ore dedicate alla conoscenza, alla storia ed alle tradizioni di questa disciplina, che esercitazioni pratiche per un totale di 50.

Richiesta:

- per quanto concerne l'attività da svolgere, si richiede a questo Istituto di poter stipulare una convenzione con il Comune di Piana Degli Albanesi, per usufruire della tensostruttura/campo polivalente, per i giorni e le ore, extra curriculari, necessarie allo svolgimento della stessa.

Disponibilità

- giorni di attività proposta per usufruire del campo polivalente: lunedì e giovedì alle 14:30 alle 16:00, per una durata di 13 settimane dalla data di disponibilità dell'impianto sportivo Comunale.

collaboratori;

- Collaborazione di docenti di altre discipline per rendere trasversale l'apprendimento della disciplina.
- Eventuale collaborazione di esperti esterni per interventi alle lezioni, su scelta dell'insegnante titolare di Scienze Motorie Sportive e del Consiglio di Classe, effettuate a titolo gratuito.

Promotore del progetto:

*Dott.re in Chinesiologia Bellomo Marco, Docente di Ed. Motorie, incaricato presso questo Istituto,
Istruttore di Capoeira.*

Tel. 3283286430 e-mail: docbellomo@gmail.com