**Coordenação, resistência, criatividade e sociabilidade. Conheça os inúmeros benefícios da capoeira para crianças**

*Escolas vêm adotando a atividade na grade curricular. Na Pedro Apóstolo alunos do 6º ao 9º ano praticam capoeira como disciplina.*

Movimento das pernas, gingado no corpo e um batuque ritmado. A capoeira é uma arte afro-brasileira, que mescla dança, musicalidade e ainda é patrimônio cultural brasileiro. Muito comum entre jovens e adultos, agora a atividade está presente também em escolas de ensino infantil e fundamental. Isso porque a prática da capoeira vai muito além de ser um exercício apenas físico ou hobby.

“Há pesquisas científicas que afirmam que esse cruzar de braços e pernas, característicos da atividade, estimula os dois hemisférios do cérebro ao mesmo tempo, o que é muito positivo. Percebemos também que a capoeira desenvolve a criatividade, a disciplina, a segurança e o respeito. Sem dúvida é uma atividade com inúmeros benefícios para as crianças e que tem feito muita diferença no dia a dia dos alunos que praticam”, conta a coordenadora pedagógica Luciane Wosniak, da Escola Pedro Apóstolo.

A Escola Pedro Apóstolo incluiu a capoeira na grade curricular há três anos justamente porque o corpo pedagógico reconheceu que uma atividade como essa traria inúmeros benefícios aos alunos. “Além de ser uma atividade que agrada tanto meninos quanto meninas, notamos que a capoeira desperta também uma percepção musical, sentido de coletividade e ainda um interesse pela história e cultura do País”, comenta a Diretora Pedagógica Ana Claudia.

Segundo o professor de capoeira da Pedro Apóstolo, Sebastião Rosaldo dos Santos – que prefere ser chamado pelo seu apelido na capoeira, Rato - os processos formativos da capoeira são: afetivo, social, cultural, psicomotor, cognitivo, musical, ético, estético e político. “Com a prática da capoeira a criança valoriza e relaciona-se com o outro, com seu próprio corpo e com o meio. Amplia o vocabulário, o repertório cultural e as habilidades físicas, como equilíbrio, coordenação motora, lateralidade, etc”.

Ainda de acordo com “Rato”, a capoeira dialoga com o espaço educativo, propondo uma metodologia adaptada para cada faixa etária, respeitando o desenvolvimento da criança e priorizando experiências lúdicas.

Para Andrea Selinke Daudt, mãe do Vinícius, do 9º ano, o fato da escola ter capoeira é certamente um grande diferencial. “Penso que trata-se de uma atividade muito completa, que envolve música, cultura, esporte”.

A capoeira na Escola Pedro Apóstolo faz parte da grade curricular das turmas do 6º ao 9º anos. As aulas acontecem uma vez por semana com duração de 50 minutos.

**Veja alguns dos benefícios da prática de capoeira:**

- Resistência aeróbica e anaeróbica.

- Velocidade.

- Flexibilidade.

- Resistência muscular.

- Aumento de dos reflexos.

- Força e agilidade.

- Equilíbrio, coordenação e ritmo.

- Tempo de reação simples e complexo.

- Mais capacidade cardiorrespiratória.

- A atenção e percepção.

- A criatividade.

- O autocontrole e astúcia.

- A cooperação e o sentido de sociedade.

- A disciplina e o respeito.

- Segurança em si mesma.

**Sobre a Escola Pedro Apóstolo**

Respeito ao próximo, igualdade, humildade e liberdade de expressão. Esses foram os principais valores que inspiraram a criação da Escola Pedro Apóstolo. Vinte anos depois, a instituição orgulha-se de ter mantido seu foco e expandido sua atuação. Sediada em um terreno localizado no bairro Capão Raso, com 2.984 metros quadrados, atualmente atende 254 alunos da Educação Infantil ao Ensino Fundamental II e oferece período vespertino, bilíngue, intermediário, integral e integral bilíngue.

A Escola Pedro Apóstolo foi fundada em 1997 por Odilon Augusto Paschoal e Dircea Paschoal. A ideia do casal era que a escola apresentasse um ensino no qual o aluno pudesse ser visto como único e que as habilidades dele fossem valorizadas e estimuladas por meio de aulas dinâmicas, turmas reduzidas, professores capacitados comprometidos e experientes com o olhar cuidadoso e atendimento individual.

Além da formação dos alunos, a constante atualização dos professores também é uma das missões da Pedro Apóstolo. Além de valorizar profissionais altamente qualificados no mercado, a escola organiza grupos de estudo de leitura, atualidades e vivência entre os seus professores como forma de incentivo e de promover a troca de cultura e conhecimentos.

O espaço físico da escola conta com salas de aula equipadas com TV e Multimídia, laboratório de Ciências, sala de arte, sala multimídia, biblioteca, ambiente de leitura, ginásio de esportes coberto, sala de música, refeitório, parque, pátio ao ar livre, pátio coberto, brinquedoteca, parquinho de madeira, horta, jardim encantado, sala de jogos, entre outros.

**SERVIÇO**

Escola Pedro Apóstolo  
Rua Dr Manoel Linhares de Lacerda, 69 – Capão Raso  
41 3347-5834  
[secretaria@pedroapostolo.com.br](mailto:secretaria@pedroapostolo.com.br)

[www.pedroapostolo.com.br](http://www.pedroapostolo.com.br)

Facebook: escolapedroapostolo

Instagram: escolapedroapostolo