



A.T.K. – Associação Távora de Karate – Dô

Fundação: 27 de Julho de 1.998

CNPJ: 09.309.903/001-23 - Insc. Est.Nº. 113711

R. Adelino Bessi, 695 – Apto, 24b – Jd. Paraíso 3

CEP 15991-356 – Matão – SP -F (16) 3382-6609 ou 9125-9059

Matão, 26 de agosto de 2010.

Projeto realizado pelo Prof. Joares Távora F da Silva, Salão Paroquial, Nossa Senhora Aparecida, em Matão (SP) e apresentado em 2006 na 1ª Jornada Pedagógica do Clube Amel e Escolar Antonio Carlos Manzini:

1 – Justificativa:

Na atualidade um dos grandes problemas presentes no âmbito escolar é a questão da agressividade e violência que é decorrente de inúmeros fatores de ordem social, famílias, e afetivo, contribuindo para o aumento da indisciplina e comportamentos inadequados que interferem no processo de efetivas aprendizagens.

Tendo em vista esta problemática, o presente trabalho tem como objetivo incentivar a praticado karate na escola como um meio canalizador dos sentimentos hostis para fins úteis, uma vez que o aprendizado desta arte marcial proporciona virtudes necessárias para uma atuação social positiva e harmônica: amizade, união, respeito e disciplina.

Pesquisas mostram que o karatê desenvolve o físico, dando ao praticante agilidade e destreza, nas também desenvolve a mente, tomando o jovem calmo, seguro e confiante, proporciona harmonia, princípios de respeito, domínio próprio, determinação e humildade, ou seja todos os requisitos essenciais para o pleno desenvolvimento do ser humano.

Portanto o uso pedagógico da pratica do karatê pode representar uma instrumento primordial para minimizar os comportamentos agressivos no ambiente escolar e também auxiliar no desenvolvimento da coordenação motora, lateralidade, orientação espaço. Temporal, equilíbrio, concentração.

2 – Objetivos:

Aprimorar o lado sócio-educativo da criança, valores, o saber comportar-se numa situação de conflito, o discernimento do certo e do errado.

Focalizar a história do Karatê, a importância da arte para o ser humano e quanto faz bem a saúde e a mente.

Desenvolver técnicas do karatê referente às defesas e bases de ataque, trabalhando a personalidade do aluno, sendo a arte marcial um meio auxiliador de cada um – adquirindo conhecimentos de **autodefesa**, melhorando sua **autoestima**, concentração, respiração e coordenação motora (referentes às técnicas ensinadas de ataques e defesas simultâneas, utilizando os pés e mãos no desenvolvimento da cada uma delas).



A.T.K. – Associação Tavora de Karate – Dô

Fundação: 27 de Julho de 1.998

CNPJ: 09.309.903/001-23 - Insc. Est.Nº. 113711

R. Adelino Bessi, 695 – Apto, 24b – Jd. Paraíso 3

CEP 15991-356 – Matão – SP -F (16) 3382-6609 ou 9125-9059

Mostrar a importância do aquecimento, antes e depois de cada atividade física.

3 – Conteúdos Curriculares:

Os conteúdos desenvolvidos durante o projeto Karatê Pedagógico:

- ü Origem do Karatê;
- ü Aquecimento;
- ü Corpo Humano;
- ü Técnicas do Karatê;
- ü Disciplina do Karatê;
- ü Filosofia e Lemas do Karatê;
- ü Exame de Faixa.

4 – Metodologia:

O trabalho foi e continua sendo desenvolvido em 6 (seis) etapas:

ü 1ª Etapa: Origem do Karatê:

Neste primeiro momento é demonstrada a origem do karatê, segundo relatos bibliográficos: tudo indica que tenha iniciado na Índia, por um monge cujo nome era, BODHI DHARMA, mais conhecido como DARUMA, depois passando, pela China, e após, para a ilha de Okinawa – Japão. Nesta ilha o Karatê foi desenvolvido por Cichin-Funakoshi – o Pai do Karatê Moderno (pois ele foi o responsável pelas adaptações das técnicas do desporto). Com isso as crianças puderam praticar, uma vez que antes, só os adultos praticavam.

ü 2ª Etapa: Aquecimentos:

Nesta etapa foi abordada a importância do aquecimento focalizando que antes de qualquer atividade física é necessário fazer um aquecimento, para prevenção de lesões musculares ou articulares, como os que são executados durante os movimentos do karatê, caso o corpo não esteja com uma temperatura adequada para o treinamento proposto.

ü 3ª Etapa: Corpo Humano:

Abordagem das divisões do corpo humano, algumas articulações e músculos.



A.T.K. – Associação Tavora de Karate – Dô

Fundação: 27 de Julho de 1.998

CNPJ: 09.309.903/001-23 - Insc. Est.Nº. 113711

R. Adelino Bessi, 695 – Apto, 24b – Jd. Paraíso 3

CEP 15991-356 – Matão – SP -F (16) 3382-6609 ou 9125-9059

As explicações basearam-se em cartazes, pôsteres, vídeos para facilitar o entendimento, levando-se em consideração conteúdos e linguagens mais adequadas à faixa etária atendida.

Os conteúdos abordados – articulações e músculos, atenderam somente as necessidades gerais segundo as solicitações pertinentes à prática do Karatê – seus movimentos.

ü 4ª Etapa: Técnicas do Karatê:

Nesta etapa foram expostos os ensinamentos das Técnicas do Karatê, os kihons, os Katas e kumite.

Algumas técnicas, como a maneira correta de fechar as mãos, foram ensinadas – muitos fecham a mão de maneira equivocada quebrando-as na hora de aplicar à técnica na qual tenha que se utilizar o punho.

Após, as Bases Fundamentais do Karatê: Zenkutsu-Dachi (base com flexão do joelho para frente), Kokutsu-Dachi (base com flexão do joelho para trás) e Kiba-Dachi (base com postura de um cavaleiro). As defesas básicas, com uma linguagem simples, para facilitar o entendimento: Age-Uke (defesa alta), Thudan-Uke (defesa média de dentro p/ fora), Soto-Uke (defesa de fora p/ dentro), Gedan-Barai (defesa baixa) e Shuto-Uke (defesa em faca de mão). Com a introdução desta linguagem, os alunos conseguiram ter um melhor aprendizado e com isso entender mais fácil as técnicas. Fomos para as técnicas de Zuki (soco): Oi-Zuki (um soco andando), Ni-Ziki (dois socos), Sambon-Zuki (três socos), Jodan-Zuki (soco nível alto), Thudan-Zuki (soco nível médio) e Gedan-Zuki (soco nível baixo). No estilo Shotokan, existe várias maneiras de chutar, mais temos quatro principais, são eles: Mae-Geri (chute frontal), Yoko-Geri (chute lateral), Mawashi-Geri (chute em forma de meia lua) e Uchiro-Geri (chute em forma de coice), este último não foi ensinado, pois é muito complexo para a idade dos alunos do projeto.

Após todas essas técnicas ensinadas, trabalhos de Kata, que são na verdade, movimentos imaginários de ataque e defesa em que o executante imagina estar lutando com mais de três adversários ao mesmo tempo, esses ataques poderão vir de qualquer lado. Para tanto, foi ensinado o 1º Kata da série Heian, é executado por iniciantes – faixa branca, e logo após os alunos fazerem exame de faixa (prova pratica para mudar de faixa), foi ensinado o 2º Kata da série Heian – este da faixa amarela.

ü 5ª Etapa: Disciplina:

Foi trabalhado de forma interdisciplinar, de comum acordo com os demais professores da Instituição, enfatizando o comportamento adequado em sala de aula: atenção; silêncio no momento das explicações; respeito a si próprio a aos outros, em sala de aula ou em qualquer outro local, dentro ou fora da Instituição Escolar; cordialidade; responsabilidade... Para tanto, ficou pré-estabelecido entre alunos, funcionários e Instituição que os alunos envolvidos no Projeto que não respeitassem as “normas” estariam suspensos do projeto. Isso fez com que os



A.T.K. – Associação Tavora de Karate – Dô

Fundação: 27 de Julho de 1.998

CNPJ: 09.309.903/001-23 - Insc. Est.Nº. 113711

R. Adelino Bessi, 695 – Apto, 24b – Jd. Paraíso 3

CEP 15991-356 – Matão – SP -F (16) 3382-6609 ou 9125-9059

interessados se esforçassem por merecerem a freqüentar as atividades do projeto, tornando-se crianças mais calmas, respeitando limites e regras, tendo responsabilidades.

ü 6ª Etapa: Filosofia e Lemas do Karatê:

Foi trabalhada com os alunos, a Filosofia do Budo (que quer dizer caminho), que se faz pela busca constante do aperfeiçoamento, **autocontrole** e contribuição pessoal para a harmonização do meio onde se este inserido.

Segundo o próprio karatê, por procedimentos de respeito e de etiqueta, esse propósito de antiviôlência pode ser muito bem exposto através do seguinte ensinamento:

- 1 – Se o adversário é inferior a ti, então por que brigar?;
- 2 – Se o adversário é superior a ti, então por que brigar?;
- 3 – Se o adversário é igual a ti, compreenderá o que tu compreendes, então, não haverá luta.

Após esses ensinamentos de técnicas durante as aulas, ao final de cada treino, os alunos falam em voz alta, os lemas do karatê, significando ao karateca um mandamento resumido de toda a filosofia do karatê. São 5 os lemas:

- 1 – Esforça-se pela formação do caráter;
- 2 – Criar intuito de esforço;
- 3 – Respeitar acima de tudo;
- 4 – Conter espírito de agressão;
- 5 – Fidelidade para com o verdadeiro caminho da razão.

Ø Os recursos didáticos utilizados para facilitar o aprendizado durante as aulas, foram: livros, fitas, VHS e DVD'S

Ø As consultas bibliográficas utilizadas foram:

- § DANTAS, Estélio H. M. (1994). A prática da Preparação Física. Rio de Janeiro: Shape.
- § TOLKMITT, Valda Marcelino (1993). Educação Física, uma Produção Cultural: do Processo de Humanização à Robotização. Curitiba Bnl.
- § LIBÂNEO, José C. (1994). Didática. São Paulo: Cortez.



A.T.K. – Associação Tavora de Karate – Dô

Fundação: 27 de Julho de 1.998

CNPJ: 09.309.903/001-23 - Insc. Est.Nº. 113711

R. Adelino Bessi, 695 – Apto, 24b – Jd. Paraíso 3

CEP 15991-356 – Matão – SP -F (16) 3382-6609 ou 9125-9059

§ VIANA, Adalberto Rigueira. Melo Walério Araújo de. VIANA, Eliane Amaral. Coordenação Psicomotora. Rio de Janeiro. Sprint.

§ BARROS, Daisy Regina Pinto. BARROS, Darcymires do Rego. (1969). Educação Física na Escola Primária. Livraria José Olympio Editora.

§ RANGEL, Ivo. (1989). Estudos de Karatê. Bahia.

§ FUNAKOSHI, Gichin. (1975). Karatê-Dô – O meu Modo de Vida. São Paulo. Cultrix.

§ FUNAKOSHI, Gichin. (1998). Karatê-Dô – Nyumon. São Paulo. Cultrix.

§ NAKAYAMA, Masatoshi.(1977). O melhor do Karatê – Visa abrangente Práticas. São Paulo. Cultrix

§ NAKAYAMA, Masatoshi. (1978). O melhor do Karatê – Fundamentos. São Paulo. Cultrix.

§ NAKAYAMA, Masatoshi. (1966). Karatê Dinâmico. São Paulo. Cultrix.

§ JÓCELIS, Yoakan. Guia Prático de Defesa Pessoal. Bahia. Escala.

§ TEGNER, Bruce. (2004). Guia Completo de Karatê. Rio de Janeiro. Record.

5 – Avaliação:

Durante todo o processo de ensinamento da arte, percebeu-se o interesse por partes dos alunos, até porque era uma coisa nova para eles, com isso ficou mais fácil o aprendizado das técnicas do karatê.

Como as disciplinas ditadas pela Arte do Karatê permeiam a conduta esperada do cotidiano escolar, e uma vez respeitados e dominados esses preceitos, ficou mais fácil o trabalho do professor regente.

Caso houvesse algum descumprimento às normas pré-estabelecidas, estes alunos ficariam sem fazer as aulas, desenvolvendo assim o senso de comprometimento, limites, respeito, que de uma certa forma ajuda o professor em suas aulas.

Com esse aprimoramento individual discente, foi possível “negociar”, algumas coisas, entre elas: somente os alunos que não descumprissem as normas, poderiam participar de treinos especiais, assistirem campeonatos e fazer exame de faixa.

Assim, dentro desse contexto, pude dar minha contribuição com esse projeto pedagógico do karatê. Foi percebido e demonstrado, através de reuniões pedagógicas e conselhos de classe, bem como em conversas informais com os pais desses alunos, a mudança de comportamento, além do aumento significativo nos resultados das avaliações bimestrais.



A.T.K. – Associação Tavora de Karate – Dô

Fundação: 27 de Julho de 1.998

CNPJ: 09.309.903/001-23 - Insc. Est.Nº. 113711

R. Adelino Bessi, 695 – Apto, 24b – Jd. Paraíso 3

CEP 15991-356 – Matão – SP -F (16) 3382-6609 ou 9125-9059

6 – Autoavaliação:

O trabalho foi desenvolvido uma vez por semana, visto que os mesmos tinham educação física comigo outros dias.

A frequência sempre foi alta, com poucas interrupções, só em casos em que feriados, havendo reposição dessa aula em outro dia.

Para aprimoramento pessoal adquiri livros específicos de karatê e nas áreas de Educação Física - Treinamento com crianças.

Procurei buscar maiores informações pela internet, que foram necessárias para que as aulas se tornassem bem agradável ao aprendizado dos alunos.

Enfim, acredito estar contribuindo para que o aluno possa desenvolver plenamente suas potencialidades, e tornar-se, futuramente um ser humano melhor, mais consciente de seu papel na sociedade.

Desde já agradeço a Sensei Joares Távora valiosa contribuição e aguardo ansioso pela publicação de seu próximo trabalho.

** Fico muito honrado em publicar aqui este trabalho, pois além de saber de perto da competência profissional de Sensei Tavora, tenho por ele grande amizade. Primeiro por ter sido um dos melhores amigos de Sensei Marcio Fuscaldó e segundo, por ter sido uma das pessoas que mais me deu força e orientou quando ingressei na faculdade de Educação Física.*

Tavora: Muito Obrigado, Oss!