

UNIVILLE Universidade da Região de Joinville

Metodologia do ensino da Educação Física

Projeto Karatê Para Desportivo

Joinvillense

Nome: Jackson Izaquiel Meirelles Toigo

Introdução

A questão pertinente a Educação Física Adaptada, tem atualmente sido motivo de muitas discussões desenvolvidas no meio acadêmico e científico, por profissionais da área em questão. Nesse sentido, observa-se a grande importância de procedimentos de pesquisa nessa população, dando subsídios para atuação dos profissionais da área.

Os problemas que envolvem deficientes estão presentes na sociedade desde os mais remotos tempos, SILVA (1987). A evolução no processo civilizatório da humanidade nos orienta como foi e tem sido a forma de tratamento atribuído a pessoa deficiente neste caso com atletas que precisam de orientação de um profissional de Educação Física.

A partir das duas Guerras Mundiais, a necessidade das modernas sociedades em aumentar o rendimento com a diminuição do investimento, e sustentar elementos não produtivos, houve uma preocupação nas descobertas de métodos que visassem uma reintegração social do deficiente e, na medida do possível, torná-lo um fator de produção para a sociedade.

Surgiu então a atividade física, que tem demonstrado sua eficiência como um dos métodos a serem utilizados no arsenal terapêutico desta recuperação. Com o avanço científico moderno, o progresso dos conhecimentos o terreno da fisiologia do exercício, da psicologia, dos fatores biomecânicos, dos métodos de avaliação, da sociobiologia veio despertar ainda mais, tais atividades. (ROSADAS, 1991)

A questão pertinente do karate adaptado, tem atualmente sido motivo de muitas discussões desenvolvidas no meio acadêmico e científico, por profissionais da área em questão seja ela na escola ou academia .

Nesse sentido, observa-se a grande importância de procedimentos de pesquisa nessa população, dando subsídios para atuação dos profissionais da área com esta população

Karatê Para Desportivo Joinvillense Esse Projeto Ira Trabalhar Com Pessoas Especiais De 8 A 80 Anos

Onde iremos ver o Desenvolvimento Técnico Desempenho Qualidade na Excursão da técnica preservando A integridade Física e Motora Com Movimentos Adaptado Segundo a condição Motora, Auxiliar no Contexto Coletivo de Uma Forma Geral Integrar essas pessoas A População Trazendo Qualidade de Vida e Motivação Para Viver.

Objetivo principal do nosso estudo cada um deverá ter a oportunidade de atingir suas metas tornar-se forte e saudável, obter autoconfiança e equilíbrio Interior através do Karatê.

O planejamento de aula com aquecimento com alongamento de 10 a 15 minutos trabalhando das pontas dos dedos dos pés até o globo ocular.

Importante trabalhar com Quatro tipos específicos de atletas cadeirantes, amputados, cegos. atletas com paralisia cerebral e/ou deficiência intelectual.

Como os atletas que apresentam ausência dos membros inferiores desenvolveremos os membros superiores aplicando força e velocidade e com o auxílio da cadeira de rodas focaremos no trabalho dos membros inferiores trabalhando as rotações de quadril para o lado esquerdo para o lado direito anterior e posterior.

Com os atletas amputados com auxílio de muletas desenvolveremos as rotações de quadril e trabalhando a força, velocidade dos membros superiores e inferiores.

os atletas cegos deveram ter orientação necessária de um profissional de Educação Física nas rotações de quadril e na excussão das técnicas afim de que possa gravar os movimentos e executa-los sozinho.

Para os atletas que utilizam da perna mecânica estaremos desempenhando o equilíbrio dos membros inferiores com uma base um pouco mais em pé com o encaixe da rotação de quadril força e velocidade.

E com os atletas de paralisia cerebral desenvolverá técnicas de karatê adaptadas onde trabalharemos a técnica do movimento com auxilio de quadril trabalhando velocidade, força desempenho, preservando a integridade física e motora do atleta.

No karatê existem três princípios de treinamento kata é uma sequência de movimentos pré-determinados uma luta imaginaria onde o atleta que executar a técnica com força e precisão vence a luta, kihon são os fundamentos básicos para execução da técnica também é ensinada a filosofia e história do povo japonês.

REFERENCIAL TEORICO

A origem do karatê O karatê é uma arte marcial que era usada pelos guerreiros japoneses na época das guerras. Mas hoje é ensinada apenas como defesa pessoal e como esporte de competição. No ano de 1470, a ilha de OKINAWA estava dominada pelos chineses, e os nativos foram proibidos de usarem armas, que na época eram as espadas.

Como eles não podiam usar armas para se defender começaram a desenvolver técnicas de luta utilizando apenas as mãos, que por serem desarmadas (vazias) a luta passou a ser conhecida como KARATÊ. Em japonês, mãos significa “TE”, e vazias significa “KARA”, então KARATÊ quer dizer “mãos vazias”, ou seja sem armas ou qualquer outro objeto que possa ser usado para se defender.

No ano de 1916, o mestre GICHIN FUNAKOSHI fez sua primeira apresentação de karatê na cidade de KYOTO, no JAPÃO. No ano de 1922, fez nova apresentação, desta vez em TÓQUIO, capital do JAPÃO, na presença dos maiores mestres de artes marciais, o que o ajudou a divulgar ainda mais seu estilo de karatê. No ano de 1936, FUNAKOSHI fundou sua primeira academia de karatê chamada de SHOTOKAN, que mais tarde deu origem ao nome do estilo que ele criou.

Depois que FUNAKOSHI fez sucesso fazendo demonstrações de seu estilo de karatê, muitos mestres de outros estilos resolveram fazer o mesmo e foram para várias cidades do JAPÃO e outros países. É por isso que hoje existem muitos estilos de karatê. Hoje em dia, seguimos a linhagem do Mestre HIROKAZU KANAZAWA – SKI, o último aluno vivo de mestre Funakoshi.

O símbolo do estilo shotokan (CASA DE FUNAKOSHI) O símbolo do nosso estilo, que é o SHOTOKAN, é representado por dois círculos, sendo um maior todo branco e um menor todo vermelho que fica dentro do outro. O círculo branco representa a lua e o menor que é o vermelho representa o sol. O sol brilha, da luz e o

calor, alua inspira a paz e o amor, e tudo isso junto significa a harmonia da natureza. Essa filosofia do karatê: a harmonia da mente e o corpo, e o homem com a natureza.

O LEMA DO KARATÊ – DOJO KUN 1- Esforçar-se para formação do caráter; 2- Fidelidade para com o verdadeiro caminho da razão; 3- Criar o intuito de esforço; 4- Respeito acima de tudo; 5- Conter o espírito de agressão.

AS FAIXAS DO KARATÊ No karatê o aluno passa por várias fases, divididas em períodos fixos de treinamento; a cada período é designado uma faixa de cor diferente denominadas KIU (a faixa preta é dividida em DANS). São as cores das faixas que mostram o grau técnico de cada atleta.

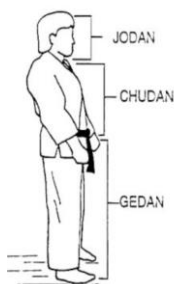
No estilo SHOTOKAN temos oito faixas coloridas. Vamos conhecer estas faixas e saber qual o tempo mínimo que os alunos devem permanecer em cada uma delas (Isso pode variar de cada Professor):

- BRANCA – 7º KIU – 3 meses.
- AMARELA – 6º KIU – 6 meses.
- VERMELHA – 5º KIU – 6 meses.
- LARANJA – 4 KIU – 6 meses.
- VERDE – 3º KIU – 9 meses
- ROXA – 2º KIU – 12 meses.
- MARROM – 1º KIU – 24 meses.

O EXAME DE FAIXA Todo aluno que pratica, após um período pré-determinado de treinamento, passa por uma avaliação a fim de se verificar suas condições técnicas e seu nível de aprendizagem para que possa ser promovido à outra etapa de treinamento, ou seja, outra faixa. Essa avaliação é chamada de “EXAME DE FAIXA”

KIAI É a transformação da energia interna em energia externa. Na verdade é um grito que é dado para ajudar a concentrar mais força no final do golpe, ou seja, na hora em que nosso golpe toca no corpo do adversário. O nosso corpo foi dividido em três níveis para sabermos a diferença entre algumas técnicas de defesa e de ataque. Os três níveis são:

- NÍVEL JODAN – a cabeça e o pescoço.
- NÍVEL CHUDAN – dos ombros até o umbigo (altura da faixa).
- NÍVEL GEDAN – do umbigo para baixo (da faixa para baixo). Nas competições de karatê só valem ponto se o golpe for dado nos níveis JODAN OU CHUDAN. O nível GEDAN é proibido.



AS ARMAS DO KARATÊ No karatê as “armas” que usamos são as partes do nosso próprio corpo, estas partes foram escolhidas por serem partes duras e que podem agüentar golpes fortes sem correr o risco de nos machucar. No karatê usamos as mãos, os braços, os pés e os joelhos para fazermos defesas e darmos os contra-golpes.

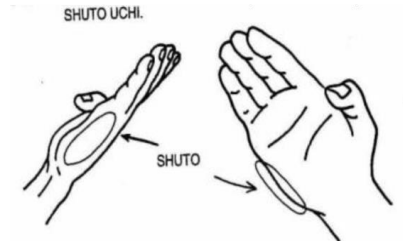
BRAÇOS E MÃOS O nosso antebraço em japonês é WAN. KENTOS – OI ZUKI, GYAKU ZUKI, KIZAME ZUKI E SAMBON ZUKI. O punho ou a mão fechada que pode ser usado de várias maneiras. Os nós dos dedos indicador e médio.



URAKEN – URAKEN UCHI – URAKEN UKE (2º kata) À parte de cima dos nós dos dedos indicador e dedo médio.

TETTSUI – TETTSUI UCHI OTOSHI UKE A parte carnuda do punho fechado.

SHUTO – SHUTO UKE SHUTO UCHI Também usamos a mão aberta. A parte carnuda da mão espalmada (aberta)



NUKITE – NUKITE UCHI As pontas dos dedos juntos.

HAISHU – HAISHU UKE. HAISHU UCHI. A parte de cima da mão aberta.

HAITO – HAITO UCHI A base do polegar e a região da articulação da primeira falange do dedo indicador.



TEISHO – TEISHO UCHI TEISHO UKE A base da palma da mão com o punho formando um ângulo. EMPI – EMPI UKE. EMPI UCHI. O cotovelo que pode ser usado de forma direta ou circular, para frente, para os lados, para trás, para cima e para baixo.

PÉS E PERNAS

KOSHI – MAE GERI KEAGE

MAE GERI KEKOMI A parte carnuda abaixo dos dedos



SOKUTO

YOKO GERI KEAGE

YOKO GERI KEKOMI A lateral do pé do lado do dedo mindinho.

HAISOKU

MAWASHI GERI A parte de cima do pé

KAKATO

USHIRO GERI

KAKATO GERI

URA MAWASHI GERI

FUMIKOMI

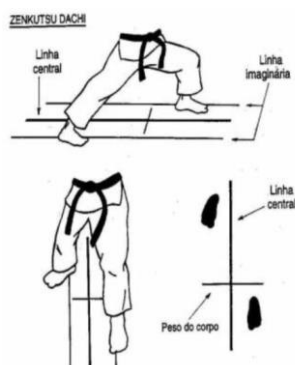
HIZA

HIZAGASHIRA ou HIZA GERI O joelho é à parte da perna que usamos para atacar.

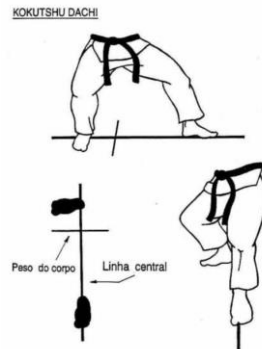
AS BASES DO KARATÊ No karatê é a base que ajuda a equilibrar o corpo para que as técnicas de defesa e de ataque sejam bem feitas. Para fazer uma base correta devemos manter os pés firmes no chão e as costas bem retas.

Em japonês, base é DACHI.

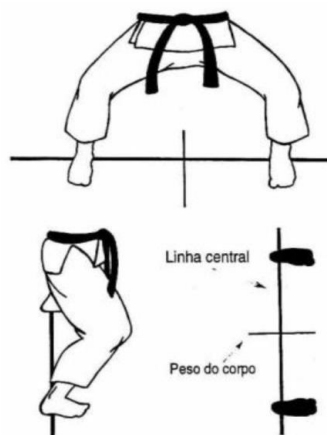
- HEISOKU DACHI Os pés completamente juntos.
- MUSUBI DACHI Os calcanhares juntos e a ponta dos dedos separados.
- HEIKO DACHI Os pés separados paralelamente e totalmente para frente, na largura dos ombros.
- HACHIJI DACHI ou SHIZENTAI Partindo da base HEIKO DACHI, gira a ponta dos pés para fora.
- TEIJI DACHI Os calcanhares um pouco afastados e na mesma linha com um pé apontado para frente e o outro para o lado.
- HEINOJI DACHI Os calcanhares um pouco afastados e na mesma linha com um pé apontado para a frente e o outro para o lado, este pé tocando o chão apenas com a parte da frente (KOSHI)
- ZENKUTSU DACHI Base de ataque com deslocamento para frente e para trás. O peso do corpo é de 70% na perna da frente. Os pés ficam em duas linhas paralelas imaginárias, da largura dos ombros.



- KOKUTSU DACHI Base de ataque, com deslocamento para frente e para trás. O peso do corpo é de 70% na perna de trás. Os calcanhares ficam na mesma linha.



- KIBA DACHI Base de ataque com deslocamento para os lados. Com os pés na mesma linha como se estivesse em cima de um muro. O peso do corpo fica dividido nas duas pernas. (50%).



AS DEFESAS As defesas são técnicas que usamos para desviar ou para um golpe de ataque, seja com objetos ou não (paus, facas, socos, chutes, etc...).

As técnicas de defesa devem ser treinadas muitas vezes para que consiga fazê-las corretamente e na hora certa, ou seja, nem antes nem depois que o golpe é dado, só não conseguirá se defender, se o ataque for muito rápido ou muito forte. Quanto mais vezes você treinar, será mais fácil fazer a defesa. Em japonês, defesa é UKE.

- AGE UKE JODAN É a defesa do rosto e é usada contra golpes dados de cima para baixo na direção da cabeça ou socos na direção do rosto (nível JODAN).

- SOTO UKE É uma defesa feita de fora para dentro, fazendo um giro com o corpo e ficando de lado (lateral). Esta defesa é usada para ataques de socos na altura do nível CHUDAN (tórax).

- UCHI UKE Essa defesa é feita de dentro para fora, é o contrário da defesa SOTO UKE. É feita com o outro lado do antebraço, mas fica na mesma posição vertical e com a mão fechada.

- SHUTO UKE É uma defesa feita com a mão aberta (espalmada), usando a lateral da mão fazendo um giro no punho que deverá ficar reto. Esta defesa é feita de dentro para fora e o corpo deverá ficar completamente de lado (lateral) e a outra mão deverá ficar na altura do estômago e também espalmada.

10. ATAQUES DIRETOS Os ataques diretos são as técnicas que, quando executadas, seguem uma linha reta e direta. Socos diretos, que em japonês chama ZUKI.

- OIZUKI É o soco dado quando andamos na base ZENKUTSU DACHI. O braço que dá o soco é do mesmo lado da perna que vai para frente.

- GYAKU ZUKI É o soco que é dado com o braço contrário à pernas da frente. Girando o quadril, mas deixando o peito para frente.

- SAMBON ZUKI É a seqüência de três socos dados em apenas um passo, sendo o primeiro soco no nível JODAN.

- KIZAME ZUKI É o soco que é dado com o braço que esta na frente, em posição de guarda, ao mesmo tempo que avançamos com a perna que está na frente, o braço que soca deverá esticar girando o punho ao mesmo tempo, puxando o outro punho para cintura.

- URA ZUKI É um soco que não gira o punho e é dado de baixo para cima com o braço que esta na frente, e geralmente é usado após uma defesa de UCHI UKE ou MOROTE UKE.

11. ATAQUES INDIRETOS No karatê também usamos técnicas de ataque que não seguem uma linha reta e são chamadas de golpes indiretos, que em japonês quer dizer UCHI. Essa técnica pode ser dada com o pUnho fechado, com a mão aberta e com o cotovelo.

- TETSUI UCHI É um golpe dado com o punho fechado com a parte carnuda da mão. É dado fazendo um meio círculo e pode ser usado para atingir a cabeça ou o ombro do adversário e nas costelas.

- URAKEN UCHI Golpe dado com a parte de cima dos nós dos dedos médio e indicador com o punho fechado, pode ser dado na horizontal para atingir a cabeça ou as costelas, ou na vertical atingindo o rosto.
- SHUTO UCHI Ataque feito com a mão aberta (espalmada) usando a lateral da mão, igual a defesa. Pode ser feito de dentro para fora ou de fora para dentro.

12. OS CHUTES DO KARATÊ No karatê também utilizamos os pés que possuem mais potência que os punhos e um alcance bem maior (quando o adversário fica um pouco distante e não podemos atingi-lo com golpes de mão). Em japonês, chute é GERI. Estes chutes podem ser dados de duas maneiras: em KEAGE (subindo e em forma de chicotada) ou em KEKOMI (penetrante).

- MAE GERI – (MAE – frente) é o chute para frente e a parte do pé que bate é o KOSHI, com os dedos apontados para cima
- MAE GERI KEAGE – é usado para atacar nos níveis JODAN (abaixo do queixo) e CHUDAN (no estômago)
- MAE GERI KEKOMI – é usado para atacar nos níveis CHUDAN (no estômago) e JODAN (rosto).
- MAWASHI GERI – (MAWASHI – circular) este chute tem sua trajetória circular na horizontal, diferente dos chutes anteriores.

13. KIHON KIHON é um treinamento de base onde se desloca para frente e para trás realizando movimento de defesa ou de ataque, ou ainda seqüência de golpes combinados. O objetivo do treinamento é aperfeiçoar os movimentos do aluno ajudando na coordenação motora dos golpes de defesa e ataque e também no equilíbrio quando deslocado na base. O treinamento de KIHON é muito importante para ter uma base perfeita e é executado em três ou cinco movimentos, indo para frente executando uma técnica ou seqüência de técnicas, girando ou recuando, repetindo os mesmos movimentos. O KIHON é feito nas quatro bases fundamentais do karatê: ZENKUTSO DACHI, KOKUTSU DACHI, KIBA DACHI e FUDO DACHI. No KIHON deve-se observar o seguinte:

- 1- Os movimentos de ataque devem ser feitos com força (KIME) e bem alongados para tentar atingir um adversário imaginário.
- 2- Os movimentos de defesa devem ser feitos com força (KIME) e com um giro no quadril para desviar um ataque imaginário.

3- A vista deve ficar fixa para frente como se estivesse olhando para um adversário real na sua frente. 4- Deve-se evitar andar na base subindo e descendo e os pés devem sempre passar um pelo outro.

5- Manter sempre o equilíbrio do corpo evitando que fique caindo para frente ou para trás, principalmente quando recuar.

6- Quando deslocar não levar primeiro a cabeça e depois o corpo; é o quadril que leva todo o corpo para frente.

7- O movimento de defesa ou ataque tem que ser feito juntamente com o deslocamento, ou seja, a defesa ou ataque deve chegar junto com a perna.

KATA

Uma luta imaginária

O KATA é uma combinação de movimentos de defesa e ataque previamente estabelecido com deslocamentos para frente. Para os lados e para trás, visando adversários imaginários. Têm o objetivo de desenvolver a coordenação motora, estética postural e a agilidade devido a repetição da seqüência dos movimentos. Todo KATA forma um desenho que é chamado de ENBUSEN e que deve ser seguido na sua ordem precisa, isto é importante para que o atleta, depois de executar todos os movimentos do KATA, de maneira ordenada e sem erro, retornar ao exato ponto de partida. Isto quer dizer que, em todo KATA, o atleta deve começar e terminar no mesmo lugar. Cada KATA tem características e ritmos próprios, isto é, alguns são feitos com movimentos rápidos e fortes outros com movimentos mais suaves. O atleta tem que aprender a interpretar cada movimento procurando alterar as contrações e descontrações musculares e usar a repetição correta. Os KATAS devem ser treinados todos os dias os sempre que possível e devemos seguir a seqüência do primeiro ao último.

KUMITE

O KUMITE é a luta ou combate entre dois adversários, ou seja, a aplicação real das técnicas de defesa e contra-ataque já aprendidas no KIHON. O treinamento do KIHON KUMITE nos ajuda a: 1- Aprender a noção de distancia 2- Estimular e condicionar os reflexos de reação 3- Aperfeiçoar a coordenação e precisão dos gestos 4- Autorizar os movimentos.

Niju Kun (Os Vinte Mandamentos do Mestre Gichin Funakoshi)

1. Karate inicia-se e termina com saudações.
2. No karatê não existem golpes de agressão.
3. O karatê apóia o caminho da razão.
4. Conheça-se a si próprio antes de julgar os outros.
5. A principio lapidar o espírito, depois a técnica.
6. Evite o descontrole do equilíbrio mental.
7. Os erros surgem com a acomodação física e mental.
8. O Karatê não se limita apenas ao dojo.
9. A essência do Karatê descobre-se no decorrer da vida.
10. O karatê dará frutos quando associado ao dia-a-dia.
11. O karatê é semelhante a água quente, se não se mantiver um calor constante, arrefece.
12. Não pense em vencer, mas não pense em derrota.
13. Mude a sua posição conforme o adversário.
14. A luta de um bom manejo da teoria positiva e negativa (in e you).
15. Imagine que os seus membros são espadas.
16. Quando se sai a rua, existem milhares de adversários.
17. No inicio os movimentos são artifícios, mas com a pratica tornam-se naturais.
18. A pratica de fundamentos deve ser correta mesmo que quando em uso torne-se diferente.
19. Domine o seu corpo na coordenação, força, velocidade e elasticidade.
20. Estudar, criar e aperfeiçoar-se constantemente.

Resultados

Como podemos ver no desenvolvimento da aula trabalhamos com três tipos de atletas cadeirantes amputados e cegos e Paralisia Cerebral

Com os atletas cadeirantes desenvolvemos o trabalho de força e velocidade e para locomoção do mesmo utilizamos a cadeira de rodas

Com os atletas amputados quais apresentam a perda do membro desenvolvemos as rotações de quadril desenvolvemos força velocidade nas Técnicas

Com os atletas que apresentam perda de visão temos a presença do professor auxiliando o atleta com as técnicas e rotações

Para os Atletas com paralisia cerebral que apresentam limitações físicas criamos um tipo de treinamento onde adaptamos técnicas para que o atleta possa melhores executá-las.]

Considerações finais

As artes marciais (marcial é relativo a militar) são disciplinas físicas e mentais codificadas em diferentes graus, que tem como objetivo um alto desenvolvimento de seus praticantes para que possam defender-se ou submeter o adversário mediante diversas técnicas. Existem diversos estilos, sistemas e escolas de artes marciais.

O que diferencia as artes marciais da mera violência física (briga de rua) é a organização de suas técnicas em um sistema coerente de combate e desenvolvimento físico, mental e espiritual e a prática de exercícios físicos.

Na atualidade as artes marciais são praticadas por diferentes razões que incluem, esporte, saúde, defesa pessoal, desenvolvimento pessoal e em sociedade, disciplinar a mente, forjar o caráter e o crescimento da autoconfiança. É impressionante o efeito psicológico que pode causar o fato de se lutar com um adversário ao qual não tememos nem odiamos e ao final da luta confraternizar com aquele que a pouco era nosso "inimigo".

As artes marciais são disciplinas com um passado guerreiro, estilos de combate influenciados pelas peculiaridades de seu regramento desportivo, com armas ou sem elas, que também são uma completa expressão do ser humano (por isso que é uma arte) com todas as suas particularidades, concebidas pela experiência e a inteligência dos melhores desportistas e guerreiros e não necessariamente de maneira sistemática ou científica.

Dados do projeto de pesquisa

1-Como foi seu primeiro contato com o esporte?

- (a) Academia
- (b) Escola Pública
- (c) Projeto Social

2-Como foi com a adaptação?

- (a) Ótima
- (b) Bom
- (c) Regular
- (d) Ruim

3- Qual ou quem foi o seu insentivo?

- (a) Pai
- (b) Mês
- (c) Foi de sua decisão a Pratica de esportes

4- Com quantos anos começou no esporte?

- (a) 13 Anos
- (b) 16 Anos
- (c) 18 Anos
- (d) 50 Anos ou Mais

5-Como sua família reagiu?

- (a) Sua Família Concordou
- (b) Sua Não Concordou
- (c) Sua Família Foi Contra

6-Pra você foi uma reviravolta?

- (a) Negativa
- (b) Positiva

(c) Obteve algum problema no processo locomotor

7- Você imagina que teria esse contato tão forte com o esporte?

- (a) Você se sente Realizado com essa ligação com o esporte
- (b) Você se sente Confortável com essa ligação com o esporte
- (c) Você se sente Satisfeito com a ligação com o esporte

Para Chegada até o local de treinamento

Pode ser utilizado Transporte coletivo pra quem puder usar

Ou outros meios cedidos pelo poder publico.

Referências Bibliográficas

SILVA, Otto Marques. **“A Epopéia Ignorada”, “Uma Questão de Competência”, “A Integração das Pessoas com Deficiência no Trabalho”**. São Paulo: Cedas, 1987