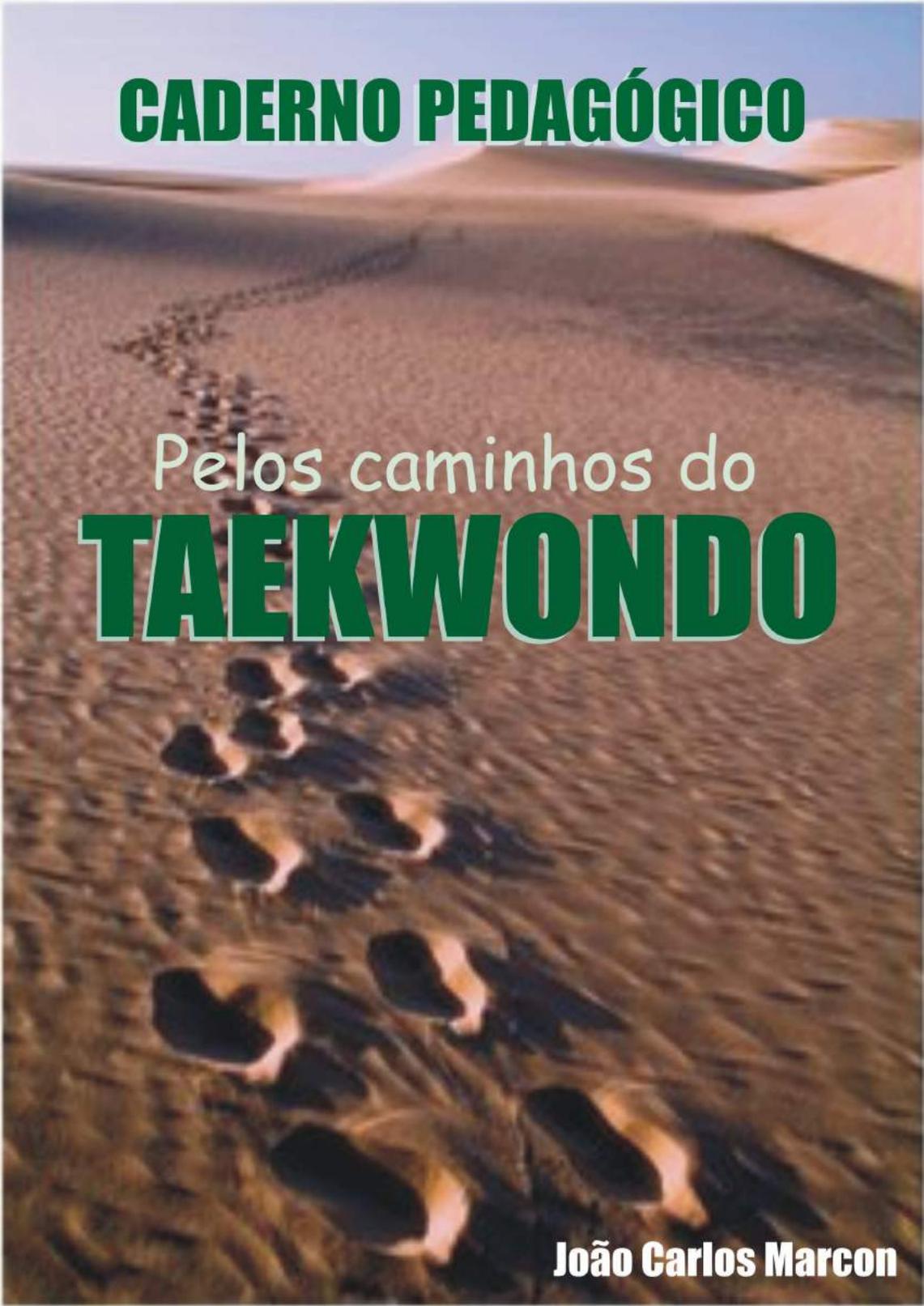


Versão Online ISBN 978-85-8015-040-7
Cadernos PDE

VOLUME II

O PROFESSOR PDE E OS DESAFIOS
DA ESCOLA PÚBLICA PARANAENSE
Produção Didático-Pedagógica

2008



CADERNO PEDAGÓGICO

Pelos caminhos do
TAEKWONDO

João Carlos Marcon

Pelos caminhos do taekwondo
Caderno de apoio ao professor

Prof. João Carlos Marcon
Orientação: Bruno Sérgio Portela

Guarapuava
2008

Agradecimentos

Agradeço aos meus Professores que contribuíram para minha formação: Mestre Arizoli Filgueiras, Mestre Romildo José Lopes e ao grande Mestre Hong Soon Kang.

Gostaria ainda de agradecer aos meus filhos e alunos: João Carlos Tussolini Marcon, João Matheus Tussolini Marcon e Ana Esther Tussolini Marcon, que gentilmente contribuíram na ilustração deste Caderno Pedagógico.

Ao meu Orientador Professor Bruno Sérgio Portela, por sua dedicação e apoio.

E agradeço principalmente a Deus por nos possibilitar a realização deste trabalho.

Sumário

1- Introdução.....	05
2- Fundamentação teórica.....	05
3- História das lutas/taekwondo.....	08
4- Proposta de alongamento, atividades lúdicas	11
4.1- Exercícios de alongamento e flexibilidade	11
4.2– Atividades lúdicas.....	11
5- Taekwondo: Conteúdos básicos	13
5.1- Bses.....	13
5.2- Jirugui- Técnicas de socos	16
5.3- Maki- Técnicas de defesa.....	17
5.4- Tchagui- Técnicas de chutes.....	19
5.5- Poomse.....	22
5.6- Comandos.....	23
6- Avaliação.....	25
7- Referencias Bibliográficas.....	27

Pelos caminhos do taekwondo

Caderno de apoio ao professor

1-Introdução

Este caderno pretende contribuir como um instrumento de trabalho para o professor de educação física, procurando trazer para as aulas, o conteúdo “lutas” de forma bem lúdica, tratando esta como pré requisito para trabalhar a modalidade taekwondo.

O objetivo principal desta publicação não é levar uma receita acabada para o professor, mas sim fomentar a possibilidade de incluir as lutas e principalmente o taekwondo no currículo escolar, entendendo que este tema pode contribuir sobremaneira nos mais diversos segmentos do desenvolvimento da criança, estaremos sugerindo atividades lúdicas, seqüências de alongamentos e movimentos sistematizados que vão dar uma noção básica dos fundamentos que compõem a arte marcial do taekwondo e para isso muito bem ilustrado para que de forma visual, esses possam ser estendidos pelos colegas professores, mas principalmente ressaltamos a questão educativa que temos certeza, que na prática cotidiana do taekwondo é que o caráter é forjado, através da valorização da historia e da filosofia, vivida pelo povo coreano em cerca de 2.000 anos de história, são os conceitos de Cortesia, integridade, perseverança, autodomínio e espírito indomável que vão nortear o trabalho do professor durante a prática do taekwondo.

2- Fundamentação teórica

Segundo VIANA(1997), o homem para sobreviver a rudicidade da vida nômade teve que se adaptar a vários ambientes, e aos predadores naturais de cada região, além dos conflitos com seus pares. Neste contexto de caça, pesca e guerras, o homem desenvolveu diversos estilos de lutas, boa parte dessas técnicas criadas a partir da observação dos animais.

“Desde o início dos tempos o corpo tem sido usado para chutar, socar, dar cabeçadas, lançar, imobilizar, estrangular e assegurar outros movimentos para autoproteção, subjugar os outros e/ou desenvolver habilidades físicas, e da autodisciplina para o bem estar pessoal” (YANG,2003,p.23)

Ao levarmos as lutas para dentro da sala de aula, estamos oportunizando ao educando, um resgate histórico a suas raízes, é uma possibilidade de estar se desenvolvendo como ser humano, através de técnicas de luta, princípios filosóficos e conceitos de moral e ética.

Nas diretrizes Curriculares Estaduais através dos conteúdos estruturantes da educação física: o tema já é evidenciado como um dos eixos que norteiam a prática da Educação física nas escolas, como está evidenciado no livro didático através de um trabalho voltado a capoeira e ao judô, acredita-se que o taekwondo é a arte marcial mais praticada em todo o mundo, visto que esta já faz parte como modalidade oficial dos Jogos Olímpicos e Jogos Pan-americanos, por esses e outros aspectos, é importante que os educadores disponibilizem aos seus alunos o conhecimentos das diversas modalidades de lutas e que através do entendimento dos princípios que regem cada uma delas, possa situar-se como aluno, atleta e cidadão.

“todo professor deve dar uma visão geral das artes marciais, passando pelos elementos mais interessantes de cada uma. Elas tem movimentos, técnicas, códigos e filosofias próprias. E é com base nestas características é que veremos qual se adapta melhor a nosso objetivo”. (RAMALHO, 2002,p.23)

Nos PCNs – Parâmetros Curriculares Nacionais os conteúdos da educação física são distribuídos em três blocos: esportes, jogos, lutas e ginásticas; atividades rítmicas e expressivas; conhecimentos sobre o corpo.

“As lutas são disputas em que o(s) oponente(s) deve(m) ser subjugado(s) mediante técnicas e estratégias de desequilíbrio, contusão, imobilização ou exclusão de um determinado espaço na combinação de ações de ataque e defesa. Caracteriza-se por uma regulamentação específica, a fim de punir atitudes de violência e de deslealdade. Porém devem ser citados como exemplo de lutas desde as brincadeiras de cabo-de-guerra e braço de ferro até as práticas mais complexas da capoeira, do judô e do caratê” (MEC/SEF,1998,p.70)

Os conteúdos que estruturam a educação física escolar e mais especificamente as lutas, devem ser abordadas na escola de forma reflexiva, direcionada a propósitos mais abrangentes do que somente desenvolver capacidades físicas básicas

Não se pretende que o treino sério e busca da eficiência na luta não sejam importantes; o que se quer dizer é que o lúdico é tão importante quanto o treino sério, o divertimento é tão importante quanto o trabalho, o informal quanto o formal, as regras flexíveis quanto às regras rígidas, e o prazer de participar com vontade e sinceridade (cooperando), mesmo sem poder ganhar, é tão importante quanto competir e vencer. SILVA (1995, p.48)

O taekwondo oferece uma gama enorme de benefícios à saúde física e mental, uma vez que atua de forma efetiva nos sistemas cardíopulmonar e locomotor do indivíduo, desenvolvendo coordenação motora, equilíbrio, força, flexibilidade, etc. A repetição dos movimentos desenvolve a paciência, e o poder que o aluno adquire lhe dá autoconfiança, a luta ensina humildade, coragem, estado de alerta e autocontrole, os exercícios fundamentais proporcionam precisão e conhecimento do método, princípios e propósitos; as formas (punnse) desenvolvem harmonia e beleza nos movimentos; em fim, o taekwondo contribui no processo de amadurecimento do praticante, estimulando a sensibilidade. E é desta forma que o taekwondo pretende colaborar no processo de formação do indivíduo para a participação ativa na sociedade.

Cabe aos professores abordar os temas, respeitando as fases de desenvolvimento da criança, e evitando a especialização precoce, é preciso evidenciar o lúdico, oportunizando a criança “o aprender brincando”, o importante é que o educador esteja aberto ao “novo” e que possa estar em constante estudo no sentido de melhorar sua prática pedagógica.

"Há que reinventar constantemente a educação, o ensino, a aprendizagem, a escola, os alunos e os professores. Há que recriar o desporto, fabricando novas idéias e palavras e encorajando os homens a servir-se delas. Como

tentativa de descoberta renovada do sentido da vida e da modalidade do nosso comprometimento com ele." (Bento,1999:06)

3- Historia das lutas/taekwondo

Existem muitas teorias a respeito da origem das lutas, mas o que nos parece unanimidade é o entendimento que os homens primitivos precisavam se defender dos inimigos e dos animais e para isso criaram métodos de lutas com e sem armas para proteger-se, muitas das práticas eram utilizadas nos jogos e atos religiosos.

Armas, armadilhas, fogo, métodos para caça coletiva, copiar os movimentos dos animais em ataque e um cérebro privilegiado resultou em grandes fatos que impulsionaram a civilização. As artes marciais tiveram grande impulso no oriente, e cada país tem sua história ligada ao desenvolvimento destas artes de combate.

Podemos dizer que o taekwondo surgiu desde os primeiros dias da raça humana e se desenvolveu transformando em arte marcial, através de um processo baseado na experiência, sabedoria e imaginação do povo coreano.

Em 670 d.c. a Coreia era dividida em três reinos: Koguryo, Baek e Silla, este o menor deles, que era constantemente invadido e saqueado pelos seus vizinhos. Para defender Silla, foi criado um grupo de guerreiros, formados por jovens militares e aristocratas, que além de treinados em diversas formas de luta e manejo de armas, tinham severa disciplina física e mental. Este grupo transformou-se em um temido e respeitado grupo de guerreiros de elite chamados Hwa-rang (semelhante aos samurais do Japão).

A partir da formação da elite do taekwondo, Silla conseguiu unificar os três reinos da península sob a sua bandeira, a partir daí, a elite viaja pelo interior da península para conhecer mais sobre a região e a população, e desta forma vão espalhando o taekwondo por todo o reino durante a dinastia Silla. Durante esta época, o taekwondo se torna popular como uma atividade de recreação ou um exercício de desenvolvimento físico, ainda que fosse também uma excelente forma de defesa pessoal. Somente durante a dinastia Koguryo (935 - 1392) esse foco começa a mudar. Nessa época o taekwondo

passa a ser conhecido como *subak*, e deixa de ser visto como um sistema de desenvolvimento físico, passando a ser encarado como uma arte marcial.

A palavra **TAE KWON-DO** significa:

- "**TAE**" significa saltar, voar ou esmagar como o pé;
- "**KWON**" significa bater ou destruir com a mão e por fim;
- "**DO**" significa caminho, meio, via, método, ou seja, a própria arte em si.

Em sentido global, Taekwondo indica a técnica de combate sem armas para defesa pessoal, envolvendo destreza no emprego das mãos e punhos, de pontapés voadores, de esquivas e intercepções de golpes com as mãos, braços ou pés, para a rápida destruição do oponente. Hoje em dia o taekwondo tornou-se esporte olímpico, e em muitas academias pratica-se o Taekwondo visando as competições, sem rasteiras, pouco socos e voadoras. Basicamente um esporte de chutes com muita explosão. O que nos propomos aqui é trabalhar o taekwondo na escola, de forma educativa, entendendo esta modalidade, como instrumento na formação integral do aluno

No Brasil em julho de 1970 em São Paulo, trazido pelo mestre Sang Min Cho, enviado oficialmente pela International Taekwondo Federation juntamente vieram os mestres Sang Min Kim, Kun Mo Bang, e depois outros como Kum Joon Kwon, Woo Jae Lee, Kwang Soo Shin, Hee Song Kim, Yeong Hwan Park, Soon Myong Choi, Ju Yol Oh, Te Bo Lee, Sung Jang Hong, além Hong Soon Kang que foi o grande divulgador da arte no Paraná.

O ano de 1991 foi o ano em que o Brasil conquistou sua primeira medalha em mundiais (Bronze), no mundial de Atenas (Grécia), com o atleta Jorge Gonçalves (do Distrito Federal, atualmente mestre no 4º dan). Jorge Gonçalves foi um atleta muito técnico, rápido e possuidor de um titchagui invejável e incomparável (perfeito). Atualmente treina atletas de alto nível, um desses exemplos é o atleta Ibi Aires que sagrou-se campeão Panamericano de 2006, dentre outras conquistas.

Em 2008, durante os Jogos Olímpicos de Pequim, Natália Falavigna se tornou a primeira brasileira a conquistar uma medalha olímpica, de bronze, neste esporte.

Todo o praticante do taekwondo deve seguir alguns conceitos e regras básicas, que norteiam sua conduta no local de treinamento e na vida pessoal:

O Juramento do Taekwondo é, **Eu prometo:**

- Observar as regras do taekwondo.
- Respeitar o instrutor e os meus superiores.
- Nunca fazer mau uso do taekwondo.
- Ser campeão da liberdade e da justiça.
- Construir um mundo mais pacífico.

A graduação é dividida em 10 GUBs e em seguida após a faixa preta em DANs, e é feita da seguinte forma: Faixa branca (10º gub), ponta amarela (9º gub), amarela (8º gub), ponta verde (7º gub), verde (6º gub), ponta azul (5º gub), azul (4º gub), ponta vermelha (3º gub), vermelha (2º gub), ponta preta (1º gub) e faixa preta que vai do 1º ao 10º DAN.



4- Proposta de alongamento e atividades lúdicas

4.1- Exercícios de alongamento e flexibilidade

Na prática do taekwondo uma das qualidades físicas essenciais é a flexibilidade, e para isso segue uma sugestão de seqüência de exercícios específicos para aumentar o grau articular e preparar nossos alunos para as exigências das atividades:



4.2- Atividades lúdicas

- **Tirando o velcro**

Dois alunos dispostos frente a frente em posição de combate, deverão após o comando do professor tentar retirar um velcro colocado nas regiões lateral ao abdômen, o primeiro que conseguir tirar todos os velcros será considerado campeão;

- **Carrinho de mão**

Dois alunos, um segurando os pés do colega, o outro andando com as mão, enquanto tenta desequilibrar os colegas passando uma rasteira com as mãos, uma variação é os alunos ficarem em posição de apoio, realizando a mesma tarefa;

- **Briga de galo**

Alunos de cócoras com as mãos para traz tentando desequilibrar o colega, vence aquele que não tocar as mãos ou qualquer parte do corpo no solo.

- **Cabo de guerra**

Alunos dispostos um atrás do outro com as mãos na cintura do colega, o objetivo do jogo é trazer a outra equipe para seu território, uma variação é fazer em duplas;

- **Mini sumo**

O objetivo deste jogo é tirar o colega do circulo, sempre empurrando, será derrotado o colega que tirar o outro para fora dos limites do circulo;

- **Cara e careta**

Alunos dispostos em duplas um de costas para o outro, um denominado cara e o outro careta, ao comando do professor “cara” os denominados caretas correm para o outro lado da sala, enquanto “cara pega” , o aluno terá escapado quando tocar a parede contraria;

- **Protegendo o rabo**

Alunos dispostos a vontade na sala de aula, com um canudo de jornal preso ao elástico do agasalho, a brincadeira consiste em tomar o maior numero de rabos for possível, e ao mesmo tempo proteger o seu;

- **Protegendo a bexiga**

Tem o mesmo principio da anterior, agora o objetivo do jogo é estourar a bexiga presa ao tornozelo do colega e ao mesmo tempo proteger a sua, vence aquele que ficar por ultimo com a bexiga inteira;

- **De cara no chão**

Alunos dispostos frente a frente, em posição de quatro apoio, um tenta passar uma rasteira com as mãos no apoio do colega, perde aquele que tocar com o tórax no solo;

São inúmeras as brincadeiras ligadas as lutas, o importante é que iniciemos este trabalho de forma lúdica para ambientar o nosso aluno com o conteúdo, é importante que todas as aulas, mesmo quando estejamos tratando das especificidade dos fundamentos do taekwondo, não deixemos de lado o caráter lúdico da aula, uma boa alternativa seria iniciar com uma dessas atividades sugeridas, visto que o foco desse trabalho é as quintas séries do ensino fundamental.

5- Taekwondo: conteúdos básicos

5.1- Bases

A base é um dos principal fundamentos do taekwondo, é através de uma base bem executada que teremos técnicas de ataque e defesa eficientes, as mais utilizadas são as seguintes:

5.1.1- Moa sagüi

posição de sentido, pernas unidas, olhar voltado para frente



5.1.2- Narani sagüi

Base natural paralela, pés afastados igual a largura dos ombros;



5.1.3- Ju tchum sagüi

Base lateral igual a duas vezes a largura dos ombros, joelhos flexionados, similar a posição de andar a cavalo;



5.1.4- Ap sagüi

Base de frente, similar a um passo;



5.1.5- Apkubi

Base também de frente, igual a um passo e meio, perna da frente flexionada e de traz esticada;



5.1.6- Dwit kubi

Posição lateral defensiva, mantendo 2/3 do peso corporal na perna de traz, pé da frente formando um ângulo de 90% em relação ao pé de traz.



5.2- Jirugui – técnicas de socos

A maneira mais eficiente de socar é com a parte frontal dos punhos e/ou primeira falange dos dedos indicador e médio, posição inicial no quadril fazendo uma rotação do punho com extensão do cotovelo, utilizando a força do quadril até atingir com precisão o alvo.

5.2.1- Olgul jirugui

Soco na região do rosto



5.2.2- Monton jirugui

Soco na região do tórax



5.2.3- Are jirugui

Soco para baixo



5.3- Maki – técnicas de defesa

5.3.1- Palmok are maki

Defesa baixa



5.3.2- Palmok Olgul maki

Defesa alta



5. 3.3- Bakat palmok monton an maki

Defesa média, de fora para dentro, com a parte externa do ante-braço



5.3.4- An palmok monton bakat maki

Defesa média, de dentro para dentro, com a parte externa do ante-braço, movimento similar ao de limpar uma vidraça.



5.3.5- Du palmok are retchio maki

Defesa para baixo dupla, cruzando os braços na altura do rosto levando os punhos abaixo da linha da cintura



5.4-Tchagui - técnicas de chute

5.4.1- Ap tchagui – chute frontal



5.4.2- Yop tchagui chute lateral



5.4.3- Dollyo tchagui- chute semi-circular alto



5.4.4- Dwit tchagui – chute para traz (giro entrando)



5.4.5- Bandal tchagui- chute semi-circular na altura do abdômen



5.4.6- Bakat tchagui- chute circular de dentro para fora



5.4.7- An tchagui- chute circular de fora para dentro



5.5- Poomse

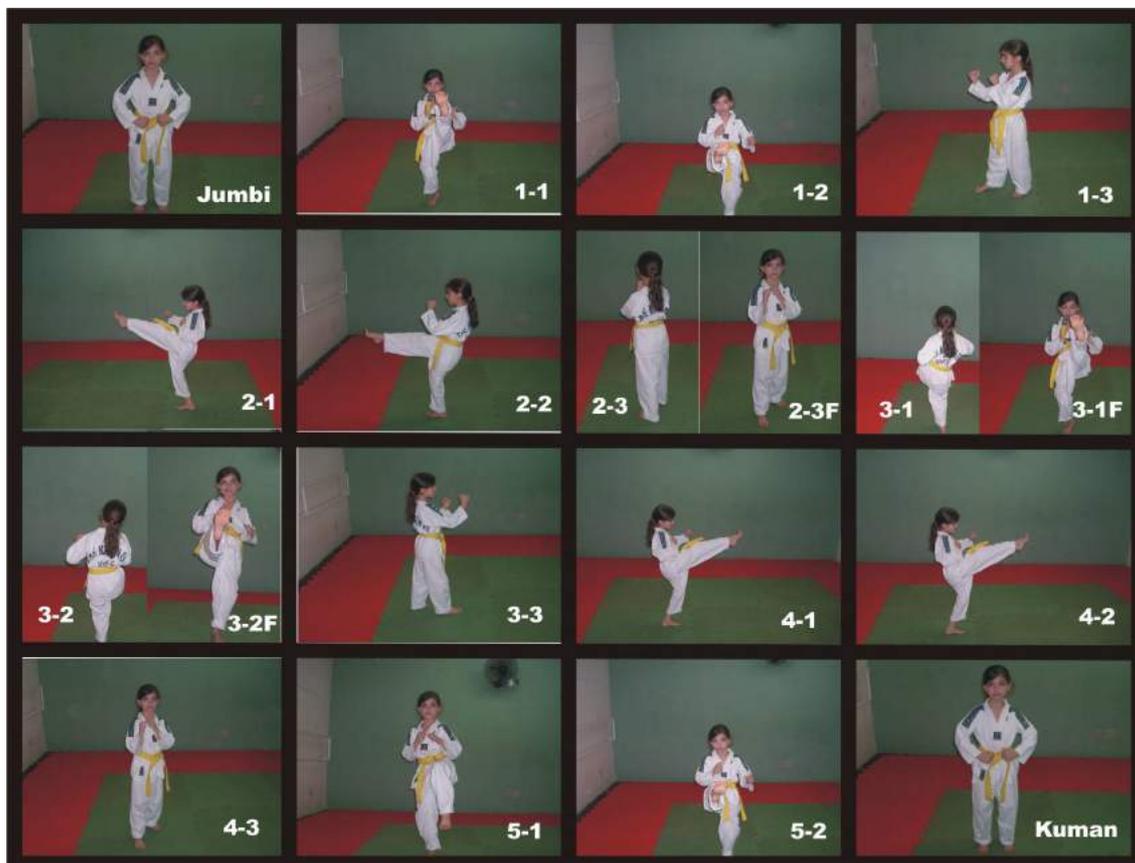
É uma série de movimentos de defesa e ataque, tem por objetivo treinar as infinitas técnicas, em uma sucessão contínua, frente a um inimigo imaginário, os poomse são a herança de muitos anos para o desenvolvimento da arte marcial do taekwondo. E é na repetição diária desses movimentos que o praticante aprimora sua técnica e assimila a cultura deste povo.

Estaremos estudando somente os três movimentos básicos do taekwondo, os saju's que são definidos em três grupos: saju tchirigui, saju ap tchagui e saju yop thagui.

5.5.1- Saju tchirigui- é uma seqüência de 18 movimentos básicos de ataques e defesas, realizados em quatro direções, utilizando somente a base apkubi, e ataques monton jirugui e defesa palmok are maki



5.5.2- Saju ap tchagui- é uma seqüência de 5 movimentos realizada em quatro direções, utiliza a base ap sagüi e chutes ap tchagui e no final chuta duas vezes saltando.



5.5.3- Saju yop tchagui – é uma seqüência de 12 movimentos, utilizando a base apkubi, e os ataques yop tchagui, monton jirugui e defesa palmok arê maki e retchio maki



5.6- Comandos

tchariôt – sentido

Kiunhé- cumprimentar

Jumbi- preparar

Shijak- começar

Shiô- descansar

Kumon- parar

Kallyo- separar

Kihap- grito

“O Kihap é uma tentativa ou demonstração de força interna através de um grito, indispensável para aumentar a explosão nos golpes que vai aplicar e ao mesmo tempo absorver ou minimizar os golpes recebidos do adversário”.

6- Avaliação

A avaliação é muito mais do que um processo onde o professor aplica provas, classifica ou levanta medidas, são momentos onde o educador, de forma contínua avalia o educando, as estratégias devem ser adotadas para otimizar o trabalho em sala de aula, e para isso a construção do conhecimento é uma via de mão dupla onde o retorno do aluno deve ser a medida para novos encaminhamentos, ensinar é sem dúvida aprender a exercitar a interação social e a construção do conhecimento.

Se faz necessário no ensino das lutas ter essa sensibilidade, entendendo que o processo avaliativo é fundamental para que possamos sistematizar os conhecimentos registrados neste trabalho, afim de que o conteúdo lutas e mais especificamente o taekwondo, possa ser assimilado em toda sua amplitude, entendendo os aspectos sócio-culturais que envolvem toda a história das artes marciais, e para isso se faz necessário investirmos em um método, onde o aluno desenvolva o seu espírito crítico, e não seja um mero reproduzidor de movimentos pré estabelecidos, sem nenhum tipo de

contextualização, em fim, compreendemos que avaliar não é um uma tarefa fácil e nem acabada, mas é utilizando dos recursos que temos, entendendo o processo de crescimento e desenvolvimento dos nossos alunos, e reconhecendo em cada um, suas possibilidades e limitações, é que estaremos de fato investigando, para intervir na construção do processo ensino-aprendizagem.

7- Referências bibliográficas

BRASIL. Parâmetros Curriculares Nacionais: Educação Física. Brasília: Secretaria de Educação Fundamental, MEC/SEF, 1998.

DANTAS, Estélio H.M. Flexibilidade: Alongamento e flexionamento. Rio de Janeiro: shape, 244 p, 1989

DAOLIO J. Educação física e o conceito de cultura. Campinas, SP: Autores Associados, 2004.

FREIRE, João Batista. Da criança, do brinquedo e do esporte. Motrivivência, p.22-9, jun. 1993.

FREIRE, João Batista. *Educação de corpo inteiro: teoria e prática da educação física*. São Paulo: Scipione, 1997.

GHIRALDELLI Jr., Paulo. O que é pedagogia. 3ed. São Paulo: Brasiliense, 1996.

GO TANI; KOKUBUN, Eduardo; De Proença, José Elias. Educação física escolar:

fundamentos de uma abordagem desenvolvimentista. São Paulo: EPU, 1988.

LOPES, Romildo José, Taekwondo: Arte marcial, filosofia, esporte olímpico, Curitiba

KUNZ, Elenor. Transformação didático pedagógica do esporte. Ijuí: UNIJUÍ, 1994

PAES, Roberto Rodrigues. Aprendizagem e competição precoce: o caso do basquetebol. 2ed. Campinas – SP: UNICAMP, 1996.

RIOS, Gleyson Batista. O processo de esportivização do taekwondo. Pensar a prática. Goiania, 2000

TZU S. A arte da guerra. 16ª ed. Rio de Janeiro: Ed Record, 1995.

VIANNA, José Antônio; DUINO, Silvana Rígido. Perfil desportivo dos praticantes de artes marciais: a expectativa dos iniciantes. Rio de Janeiro: Motus Corporis. V.06, nº02, p.113-124, Nov. 1999.

Imagem (capa)

