



**ACORDO DE COOPERAÇÃO TÉCNICA ENTRE
SEME E UNESCO – PROJETO 914BRZ1006**

CURSO DE ATUALIZAÇÃO EM PEDAGOGIA DO ESPORTE

**Guia Didático
Artes Marciais e Esportes de Combate
(Versão preliminar)**

Consultor
Antenor Magno da Silva Neto

São Paulo
2013

Organizadoras das obras de referência:

Sheila Aparecida Pereira dos Santos Silva

Thatiana Aguiar Freire Silva

Autores:

Antenor Magno da Silva Neto

Cynthia Cleusa Pasqua Mayer Tibeau

Dante de Rose Junior

Edison de Jesus Manoel

Igor Armbrust

José Anibal de Azevedo Marques

Meico Fugita

Revisão dos textos:

Fernando Fagundes Ferreira

Lista de quadros

Quadro 1 – Competências – Prática das Artes Marciais e Esportes de Combate.....	26
Quadro 2 – Competências – Conhecer e apreciar as Artes Marciais e Esportes de Combate.	28
Quadro 3 – Competências – Relacionar-se harmoniosamente consigo, com os outros e o meio ambiente através da prática esportiva.....	31
Quadro 4 – Competências – Praticar Capoeira.....	75
Quadro 5 – Competências - Conhecer Capoeira.....	78
Quadro 6 – Competências – Relacionar-se com a capoeira e através dela.	79
Quadro 7 - Matriz: estratégia de ensino da capoeira.....	87
Quadro 8 - Sequência Mestre Bimba.	105
Quadro 9 - Sequência Mestre Gladson.....	105
Quadro 10 - Roteiro de autoavaliação – capoeira.....	107
Quadro 11 - Planejamento anual capoeira.....	112
Quadro 12 - Planejamento anual judô.....	140
Quadro 14 - Divisão de aprendizado no taekwondo: 7 a 9 anos.	167
Quadro 15 - Divisão do aprendizado no taekwondo: 10 a 14 anos.	168
Quadro 16 - Esgrima - Jogo dos sinais	185
Quadro 17 - Esgrima - Bolina I.	185
Quadro 18 - Esgrima – Bolinha II	186
Quadro 19 – Esgrima – Bolinha III	187
Quadro 20 - Esgrima – Deslocamento com espada I.....	187
Quadro 21 - Esgrima – Combate dos pregadores.	188
Quadro 22 - Planejamento para Esgrima 1.....	189
Quadro 23 - Planejamento para Esgrima 2.....	190

Lista de figuras

Figura 3 Luvas de combate.	47
Figura 1 Aparador de socos ou manopla.	47
Figura 2 Teto-solo.	47
Figura 4 Enfaixamento. Boxe.	48
Figura 5 Postura básica de combate.	51
Figura 6 Técnicas de golpear - <i>Jab</i>	51
Figura 7 Técnicas de Golpear - Direto.	52
Figura 8 Técnicas de golpear - Gancho.	52
Figura 9 Técnicas de golpear - <i>Uppercut</i>	53
Figura 10 Ginga.	101
Figura 11 Sequência Ginga.	102
Figura 12 Meia lua de frente.	103
Figura 13 Benção.	103
Figura 14 Cocorinha.	104
Figura 15 Negativa fechada.	104
Figura 16 Saudação – <i>ritsurei</i>	129
Figura 17 Saudação – <i>zarei</i>	129
Figura 18 Amortecimentos 1.	131
Figura 19 Amortecimentos 2.	131
Figura 20 Amortecimentos 3.	132
Figura 21 <i>Yoko Ukemi</i> 1.	133
Figura 22 <i>Yoko ukemi</i> 2.	133
Figura 23 <i>Zempo kaiten ukemi</i>	134
Figura 24 <i>Kumikata direita</i>	136
Figura 25 <i>Kumikata esquerda</i>	136
Figura 26 <i>O soto gari</i>	137
Figura 27 <i>Ipon seoi nague</i>	137
Figura 28 <i>Koshi guruma</i>	137
Figura 29 <i>Yoko shiho gatame</i>	138
Figura 30 <i>Hon kesa gatame</i>	138
Figura 31 Graduação - judô.	144
Figura 36 Raquete.	152
Figura 37 Aparachute. Figura 38 Coletes de competição.	152
Figura 39 Luvas.	152
Figura 40 Caneleiras.	152
Figura 41 Protetores para os braços.	153
Figura 42 Protetor genital.	153
Figura 43 Protetor bucal.	153
Figura 44 Capacete protetor.	153
Figura 45 Colete eletrônico.	153
Figura 32 <i>Poom se</i> (rotinas ou formas).	154
Figura 33 <i>Kiopa sul</i> (quebramentos).	155
Figura 34 <i>Kerugui</i> (luta combinada).	155
Figura 35 Taekwondo, em competição de alto rendimento.	155
Figura 46 <i>Narani montong tirigui</i>	156

Figura 47 <i>Juntchum montong tirigui</i>	156
Figura 48 <i>Ap kubi montong tirigui</i>	157
Figura 49 <i>Ap songui montong tirigui</i>	158
Figura 50 <i>Ap kubi montong maki</i>	158
Figura 51 <i>Ap song montong maki</i>	159
Figura 52 <i>Ap kubi are maki</i>	159
Figura 53 <i>Ap sogui are maki</i>	160
Figura 54 <i>Ap kubi olgul maki</i>	160
Figura 55 <i>Posição de luta: kerogui sogui</i>	161
Figura 56 <i>Ap oligui</i>	161
Figura 57 <i>Sequência ap tchagui</i>	162
Figura 58 <i>Sequência bandal tchagui</i>	162
Figura 59 – 49 <i>Timio ap tchagui</i>	163
Figura 60 <i>Timio yopi tchagui</i>	163
Figura 61 <i>Vestimentas da esgrima</i>	173
Figura 62 <i>Equipamentos para esgrima</i>	174
Figura 63 <i>Plastron</i>	174
Figura 64 <i>Características das armas - Esgrima</i>	175
Figura 65 <i>Saudação - Esgrima</i>	179
Figura 66 <i>Posição de guarda - Esgrima</i>	180
Figura 67 <i>A marcha - Esgrima</i>	181
Figura 68 <i>Afundo ou desenvolvimento - Esgrima</i>	182
Figura 69 <i>Retomada de guarda - Esgrima</i>	183
Figura 70 <i>Empunhadura básica - Esgrima</i>	184
Figura 71 <i>Bases ou apoios</i>	198
Figura 72 <i>Posturas básicas</i>	198
Figura 73 <i>Chutes básicos</i>	199
Figura 74 <i>Defesas básicas</i>	199
Figura 75 <i>Uso de membros superiores: técnicas básicas</i>	199
Figura 76 <i>Oi zuki chudan</i>	200
Figura 77 - <i>Gyaku zuki</i>	200
Figura 78 - <i>Yoko Gueri</i>	200
Figura 79 <i>Mae gueri (chute frontal)</i>	201
Figura 80 <i>Mawashi gueri</i>	202
Figura 81 <i>Kata - Heian shodan</i>	205
Figura 82 <i>Kata - Heian nidan</i>	207
Figura 83 <i>Kata - Heian sandan</i>	209
Figura 84 <i>Kata - Heian Yodan</i>	211
Figura 85 <i>Kata - Heian godan</i>	214

Sumário

Compreensões e características comuns na família das Artes Marciais e Esportes de Combate	8
Transversalidade das Artes Marciais e Esportes de Combate	13
Processos pedagógicos	18
Competências gerais das AM/EC relacionados aos quatro pilares da educação da UNESCO.....	25
Referências	35
Modalidades da família das Artes Marciais e Esportes de Combate	39
BOXE.....	40
CAPOEIRA	64
JUDÔ	127
TAEKWONDO	149
ESGRIMA.....	173
CARATÊ.....	195

Introdução.

Antes de iniciar as temáticas principais deste Guia, é importante ilustrar um panorama geral das Artes Marciais e Esportes de Combate no Brasil. As Artes marciais possuem características particulares em nosso país. Possuem participações esportivas consideráveis em nível nacional, pois são praticadas em contextos educacionais e de iniciação esportiva em diversos locais: escolas, clubes, associações comunitárias, organizações, universidades e academias.

Pode-se afirmar que são modalidades bastante praticadas em âmbito escolar. São recomendadas diretamente pelos Parâmetros Curriculares Nacionais³, além de estarem presentes nas propostas oficiais das secretarias estaduais de educação. Devido ao grande contingente e influência dos imigrantes que vieram para o Brasil, essas modalidades encontraram aqui um solo fértil para o seu desenvolvimento.

Muito utilizadas em programas educacionais, possuem grande potencial para contribuir para a educação integral, a cidadania e o desenvolvimento da criança e o adolescente, em todo o seu potencial. Portanto, ao qualificar o professor destas modalidades, estamos apostando em uma possibilidade de desenvolvimento em logo prazo, ou seja, a chance do jovem praticante ser influenciado por toda a capacidade educacional que estas atividades podem proporcionar.

As AM/EC possuem em seu cerne elementos culturais importantes de outros povos, que são apresentados ao jovem praticante, contribuindo para o conceito de diversidade cultural, construção de sua identidade e sentimento de pertencer. Da mesma forma que ocorre em várias outras modalidades esportivas, ao praticar AM/EC estaremos oferecendo ao jovem mais uma oportunidade de aproveitar suas energias positivamente, além de acompanhá-lo com objetivo de uma formação integral.

Existem milhões de pessoas que praticam AM/EC, com os mais diversos objetivos, valores e formas. Em sua maioria, o que se observa é que se trata de crianças influenciadas por seus pais e responsáveis, motivados pela idéia que essas práticas poderiam auxiliar na tarefa de educar seus filhos. Por outro lado, indivíduos adultos também necessitam da

competência do professor de Artes Marciais para desenvolver uma prática segura e saudável.

Por esses motivos e muitos outros, o ensino das AM/EC devem estar alinhados com o movimento esportivo e o desenvolvimento humano.

Compreensões e características comuns na família das Artes Marciais e Esportes de Combate

A princípio, devemos compreender que dentro do universo das Artes marciais e Esportes de combate existe uma grande diversidade, pois cada uma tem origens, objetivos e formas completamente distintas, mas todas elas se iniciaram a partir da necessidade de sobrevivência e supremacia militar^{16, 25, 26}.

As Artes Marciais e Esportes de Combate (AM/EC) têm em comum os exercícios e dinâmicas de ataque ao corpo do adversário.

Os conceitos associados a essas práticas corporais são muitos, mas primeiro vamos considerar que tanto as Artes Marciais, como os Esportes de Combate têm a sua origem no meio militar e, apesar de algumas apresentarem nomes semelhantes, possuem forma, estilo e objetivos muito diferentes, como por exemplo: o Caratê Kyokushin e o Caratê Shotokan^{23, 25}; a Capoeira Angola e a Capoeira Regional^{45, 50}.

Outro aspecto comum a todas as AM/EC é a necessidade de o Educador em seu cotidiano estabelecer relações com a qualidade de vida, saúde, educação e cidadania, tornando-as mais acessíveis a um grupo cada vez maior de praticantes e entusiastas¹⁶, aumentando a quantidade e a qualidade da contribuição oferecida, principalmente às crianças e adolescentes.

Arte Marcial

Na cultura ocidental, o termo “marcial” se origina na mitologia romana^{16, 26}, onde Marte é o deus da guerra. O conceito de “arte”, além de possuir um sentido de “habilidade”

ou “técnica”, neste caso, também é associado ao teatro, à ópera e ao circo, Nestes espaços, desde os tempos antigos, atores apresentavam habilidades especiais para vencer seus inimigos em sagas de incríveis façanhas, criando um tipo de arte com características próprias muito presente no circo, cinema, TV e vídeo games nos dias de hoje.

Esporte de Combate

O termo “combate” é oriundo dos tempos que essas atividades eram feitas exclusivamente nos campos de treinamento militar, por tropas do exército e em campos de batalha¹⁶.

Dentro do movimento esportivo formal podemos observar vários esportes como boxe, luta olímpica^{24, 30}, esgrima⁷, judô^{10, 17, 22, 29, 31}, caratê¹¹ e outros^{8, 6, 13, 16, 17, 18} que possuem essas características: regras internacionais padronizadas para a competição, recompensas financeiras, altos níveis de treinamento, desempenho e especialização dos atletas, como ocorrem em comum com outros esportes, a exemplo do futebol ou do tênis.

Em muitas circunstâncias, essa divisão não existe, pois um Esporte de Combate pode ser uma Arte Marcial e vice-versa. Por exemplo: nos seriados japoneses ou nos filmes de James Bond aplicam-se técnicas comuns das práticas de judô ou taekwondo²¹, que também podem ser vista em festivais infantis ou nos Jogos Olímpicos.

Como reconhecer as AM/EC diante de sua diversidade motora?

Vamos adotar a finalidade do enfrentamento²⁶, como forma mais simples de dividir e classificar as AM/EC. Isso não desconsidera outras formas de pensar a respeito do tema, a exemplo das “internas”, que cultuam as relações entre o praticante e seus sentimentos, sensações e seu espírito. No kung fu/wushu¹⁵, kendô²⁸ e aikidô^{5, 20, 27}, por exemplo, existem também os exercícios respiratórios e meditativos, voltados para o equilíbrio mental e espiritual do praticante. E há também as finalidades “externas”, mais voltadas para o desempenho do atleta em competições e na busca de recompensas, como o boxe e jiu jitsu.

Com base no enfrentamento, podemos considerar as AM/EC, nas formas de:

- a) Corpo a corpo ou agarramento, quando o objetivo é derrubar o adversário e o início da prática é a partir de um determinado tipo de agarramento Exemplo: judô e jiu jitsu.
- b) Golpear ou percutir o corpo do adversário utilizando alguma parte específica do corpo. Exemplo: boxe, taekwondo e caratê
- c) Uso de implemento ou arma para tocar o adversário. Exemplo: esgrima.

Outro item tão importante quanto as definições acima, é o **contexto**⁴¹ onde as AM/EC devem se desenvolver para cumprir seus objetivos e serem socialmente aceitas. Esse contexto é constituído por três itens essenciais:

- a) Um local determinado para a prática, com espaço limitado, de uso comum e simultâneo a ambos os lutadores;
- b) Um Educador para liderar e conduzir o processo;
- c) Um grupo com quem se possa praticar e seja conhecedor de um determinado conjunto de regras e objetivos.

Níveis de experiência e faixas.

Nas AM/EC existem formas para se determinar o nível de experiência e habilidade dos praticantes. Na verdade, são muitas formas. Algumas se utilizam de faixas amarradas à cintura, que significam uma determinada hierarquia pela sequência de cores, como no judô^{10,29}, jiu jitsu⁹, taekwondo²¹, caratê¹¹, kickboxing¹², ou o cordão utilizado na capoeira⁶. Mas esse aspecto pode variar com as cores do uniforme, como ocorre no taekwondo e aikidô, e também outros adereços como o kruang, (um tipo de braçadeira) usados por praticantes de muay thai¹⁴. Em outras artes marciais, os agrupamentos são feitos de acordo com o número de combates e conquistas realizadas, a partir de torneios e campeonatos para iniciantes, amadores e profissionais, como ocorre no boxe e muay thai.

As faixas, adereços e uniformes marcados pela experiência e conhecimentos recebem certificações determinadas por instituições ligadas ao esporte: federações,

confederações e organizações esportivas de maior abrangência. Assim também ocorre com os diplomas, uma forma simples de o praticante compreender suas responsabilidades diante de suas possibilidades e limites dos seus atos, dentro e fora dos ambientes de prática.

Outro aspecto importante a ser mencionado são os rituais, os critérios e os processos de mudança de nível ou faixa. São momentos importantes na vida do praticante, e para alguns é motivo de grande orgulho ou frustração. O Educador deve conduzi-lo de forma cuidadosa, lembrando que é um rito de passagem, que envolve os familiares e muita expectativa pessoal. A primeira mudança de faixa, o batismo na Capoeira, o primeiro combate como atleta profissional ou a conquista da faixa preta são momentos especiais que merecem planejamento, objetivos definidos e uma clara comunicação por parte do Educador. Tais momentos são de felicitação por uma trajetória, que em muitos casos é árdua. Trotes e outros tipos de brutalidade, nesses momentos, são expressões que devem ser evitadas e desencorajadas a todo custo pelo Educador e os demais praticantes, de forma clara, objetiva e disciplinadora.

Formas de prática

Tradicionalmente, a prática das AM/EC se desenvolve de três maneiras, de acordo com a forma, objetivo e contra quem ocorrem os confrontos^{25,31}.

A. Competições esportivas

Neste caso, os confrontos são feitos de acordo com certas características dos atletas: gênero, idade, peso e experiência (expressa pela cor da faixa, como ocorre no jiu jitsu ou o número de combates, como ocorre no boxe). A mediação é feita através das ações do árbitro, baseado em regras padronizadas e os confrontos são individuais. O objetivo é o desempenho na competição e a busca da vitória.

Neste caso, o Educador deverá mobilizar os melhores recursos ao seu alcance para a preparação do jovem atleta, considerando a transparência nas relações com o aluno e a melhoria de sua intervenção, através da busca de novos processos, conhecimentos e técnicas em uma formação continuada²⁴.

B. Confrontos em aulas.

Ou treinos podem ter características mais informais e são determinados pelo Educador, se chamam *randori* no judô³¹ e luvas, no boxe. De acordo com essa definição, os menores podem enfrentar os maiores, as meninas podem enfrentar os rapazes, alguns somente atacam, enquanto outros se preocupam somente com as esquivas e movimentos de defesa. Geralmente, essas situações podem servir a vários objetivos: ganhar experiência, conhecer novas técnicas e desenvolver habilidades que o praticante ainda não domina totalmente. O desafio entre praticantes também é uma situação comum.

A mediação dos combates é feita indiretamente pelo Educador e vários confrontos podem ocorrer ao mesmo tempo no mesmo espaço. A regulação dos desafios e o conhecimento dos fatos e das consequências é maior entre os contendores. Por último, a forma em que se desenvolvem os confrontos pode ser adaptada, conforme interesse dos praticantes ou dos Educadores. No jiu jitsu, por exemplo, apesar de se desenvolver no solo, com o objetivo de controlar e levar o oponente à desistência, o Educador pode optar por determinar que os confrontos sejam feitos somente em pé, para desequilibrar os oponentes. Comparativamente, seria o mesmo que ocorre em esportes coletivos, onde ao final da aula é proposto um “rachão” ou jogo informal, e várias mudanças de funções entre os participantes são permitidas.

C. Apresentações e coreografias.

São utilizadas em AM/EC com objetivo de explicitar a perícia dos praticantes ou praticar e aperfeiçoar os fundamentos básicos. São desenvolvidas de várias formas: públicas ou privadas; coreografadas ou livres de padronização; podem ser feitas a partir de um movimento contra um adversário imaginário ou em conjunto, demonstrando sincronismo e coordenação, e podem ser utilizadas como base do sistema pedagógico. Isso acontece no caratê, com o kata; e no kung fu, com o wushu.

As rotinas e apresentações de AM/EC podem ser encontradas também nas salas de ginásticas, em escolas e academias, onde são praticadas com o objetivo de melhoria de aptidão física e capacidades físicas e motoras. Além da melhora da aptidão física, outro

aspecto é a redução do risco de lesões, ao contrário do que ocorre no enfrentamento de adversários reais, ou mesmo a partir das necessidades específicas de praticantes, que veem nas AM/EC habilidades e dinâmicas de atividades físicas ideais para suas afinidades individuais.

Apesar das delimitações apresentadas, as formas de prática podem se mesclar, subvertendo os conceitos descritos. As competições de kata (judô) e festivais de apresentações de makulelê, samba de roda e puxada de rede (capoeira), são exemplos de eventos em que é valorizada a técnica, a postura, o sincronismo, a expressividade, o ritmo e outros itens.

Transversalidade das Artes Marciais e Esportes de Combate

a) Artes marciais como forma de expressão

As AM/EC devem ser consideradas formas de expressão de povos. Sua cultura é expressa através dos rótulos^{16,26,38} ou nomes que certas habilidades possuem. Elas são oriundas de seus países de origem e representadas por posturas e movimentos cheios de simbolismo, que reproduzem atos e rituais do cotidiano. Isso se observa pelo nome que cada AM/EC possui: o judô é japonês, assim como o caratê; a capoeira é brasileira; o boxe é inglês; o taekwondo é coreano e a esgrima é francesa.

Diante desse quadro, muitos observadores passam a atribuir, de forma equivocada, significados que fogem da essência cultural e motora da prática. Na Capoeira e nas religiões afro-brasileiras é utilizado o atabaque, um instrumento musical de percussão semelhante a um tambor. A utilização deste instrumento musical, ainda que em situações e contextos muito diferentes, torna os cânticos semelhantes. Uma situação análoga e bastante comum aparece nas artes marciais de origem oriental. Em muitos clubes e academias, no início e fim das aulas, ocorrem saudações, momentos de volta a calma e posturas a partir da posição de joelhos. Para muitos, essa posição é uma prática religiosa e deve ser exercida somente durante as preces. Em ambos os casos, o professor deve esclarecer o aluno sobre a importância destes elementos (no caso descrito, o atabaque e a saudação ajoelhada), a

contribuição exercida para a prática em nosso contexto e tentar fazer o alunos compreenderem um pouco da identidade que cada arte marcial possui.

b) Uso de armas, técnicas mais avançadas e defesa pessoal.

A difusão de técnicas de defesa pessoal é muito comum nos cursos de AM/EC como forma de responder, individualmente, aos problemas de uma sociedade violenta. Nesse sentido, a prática de AM/EC apresenta a possibilidade de instrumentalizar a violência de indivíduos violentos ou de expor os praticantes despreparados a situações de risco. Não só isso, mas a excessiva preocupação de Educadores e instrutores de AM/EC com as ameaças que vemos nos jornais, TV e internet também pode produzir em seus alunos uma avaliação distorcida da realidade sobre as ameaças que existem e podem acontecer. Vendo perigos onde não há, esse praticante tende a ser um perigo para si e para os outros. A efetividade e precisão de técnicas avançadas, como as de asfixia utilizadas no judô e no jiu jitsu, por exemplo, podem trazer danos à saúde, especialmente, de crianças e adolescentes. Vale a lembrança que os praticantes precisam conhecer o real estado de sua saúde antes de se submeterem a eventuais riscos na aplicação desse tipo de técnica.

O ensino de técnicas avançadas e o uso de armas dos mais diversos tipos não são destinados para todos os praticantes. Essas habilidades são somente para praticantes mais experientes, que ao longo de sua história de relação com as AM/EC conseguiram de alguma forma desenvolver uma atitude pacificadora e voltada à não violência. Sobre esses aspectos, é condição fundamental para o Educador apoiar-se nos quatro pilares do conhecimento¹⁷, para que o praticante saiba não somente “técnicas”, mas tenha uma profunda noção de autoconhecimento e responsabilidade sobre as técnicas adquiridas perante os demais praticantes e a comunidade.

c) Segurança e higiene

De forma similar às demais atividades esportivas, ao desenvolver a prática de AM/EC, existem normas que garantem aos praticantes maior segurança física, emocional e social³². Os exercícios executados durante as aulas podem ocasionar rotineiramente pequenos ferimentos e trocas de fluidos corporais, como consequência do contato físico

intenso. Sangramentos podem ser focos de contágio de doenças infectocontagiosas como AIDS ou Hepatite C.

Os acidentes físicos geralmente são causados por descuido nas atitudes de Educadores e estudantes, deficiência nas instalações, equipamentos e vestimentas em mau estado ou inadequados, procedimentos incorretos na condução das atividades, intervenção de terceiros e execuções incorretas dos movimentos.

Por outro lado, a observação das regras da AM/EC, juntamente com as normas de convivência, como respeitar os comandos do Educador, ser leal ao oponente, praticar o jogo limpo, valorizar e praticar a própria integridade física são aspectos que vão ao encontro da segurança nas aulas.

A prática em duplas pode produzir acidentes de diversos tipos se os praticantes não prestarem atenção no que ocorre ao seu redor, principalmente, em um ambiente repleto de estímulos de distração. Quase todas as situações mencionadas podem ser previstas e evitadas pelo Educador, se este oferecer uma ação metodológica responsável. Um exemplo é uma progressão de faixas muito rápida ou uma confrontação entre praticantes com grandes diferenças de tamanho ou níveis de treinamento que não harmonizem em seus desempenhos.

É importante lembrar que a prática de AM/EC não oferece perigo em si ainda que sejam mencionados possíveis motivos de acidentes, estes não devem ocorrer se o Educador possui responsabilidade e capacidade metodológica.

Quanto à higiene como elemento paralelo a prática das AM/EC e às vezes relacionada com a própria segurança pode limitar-se a conceitos básicos, porém necessários:

1. Associar higiene à questão da saúde e autoestima;
2. Associar a boa saúde ao desempenho esportivo;
3. Valorizar e executar a autopreservação e auxiliar os companheiros a realizar a mesma tarefa;

4. Valorizar e executar o asseio pessoal e incentivar os demais companheiros, por exemplo, mantendo as unhas das mãos e dos pés cortadas;
5. Valorizar o cuidado e a limpeza com os equipamentos e vestimentas e apresentar-se para a prática com o uniforme limpo.
6. Conhecer as condições da própria saúde como forma de prevenção.

d) Perda de peso nos Esportes de Combate

Para muitos profissionais do Esporte é difícil compreender o contexto da perda de peso com finalidades esportivas. A perda de peso ainda é associada a questões estéticas e nada mais. No entanto, existe uma cultura generalizada^{2,16} entre os praticantes de AM/EC e muito difundida entre todos os seus personagens, que ao perder peso corporal para enfrentar rivais mais fracos e menores seja uma estratégia válida para obter maior sucesso e desempenho. As divisões e agrupamentos baseados no peso corporal, na idade cronológica, no gênero e nível de experiência nos Esportes de Combate foram adotados para que houvesse maior equilíbrio entre os atletas².

Nos Esportes de Combate os atletas das categorias mais leves, em que a margem de ganho de peso é menor, acabam por ter grandes dificuldades de perder peso e, conseqüentemente, sofrem mais física e emocionalmente. As divisões de peso corporal nos Esportes de Combate foram determinadas a partir da curva de crescimento e de estudos antropométricos longitudinais com grandes populações de crianças e adolescentes, meninos e meninas e como foi dito antes, com a única intenção de equalizar as disputas, tornando-as mais atraentes a um número maior de praticantes, desde a infância.

Existem hábitos de reduzir ou controlar o peso corporal com fins esportivos se utilizando os mais variados processos como ingestão de laxantes e diuréticos, uso de vestimentas especiais para desidratação ou experimentar longos períodos de jejum, entre outros. Estudos alertam que esse comportamento começa no fim da infância e pode influenciar negativamente aspectos físicos, sociais ou emocionais perdurando até a fase adulta, tendo como consequência agressividade, depressão e distúrbios alimentares como bulimia e obesidade.

O Educador deve estar atento a esta questão, buscando estar mais ciente quanto às relações entre os processos de treinamento e os objetivos da participação em campeonatos infanto-juvenis. O Educador deve lembrar que a prática de Esportes de Combate é, para a criança e o adolescente, uma forma de alcançar a plenitude do seu desenvolvimento integral, incentivar hábitos alimentares saudáveis e auxiliar o jovem a ter uma imagem positiva de si mesmo.

e) Influência da televisão, cinema, internet e vídeo games.

É muito comum para o Educador de AM/EC ser procurado por pais aflitos com o comportamento violento de seus filhos logo a partir dos primeiros anos da infância. Expostos a horas de videogames e televisão, sem a necessária supervisão dos adultos, acabam testemunhando de forma passiva manifestações de violência, dia após dia, banalizando a dor, o sofrimento e a morte⁴¹. Ao ver as cenas produzidas com os melhores recursos de computação, observando em estado bruto, as crianças pouco conseguem distinguir o que é fantasia e o que é realidade, reproduzindo em suas atitudes aquilo que foi elaborado para ser espetacular e chamativo. Uma situação similar ocorre com o jovem adolescente ao assistir os lutadores profissionais provocando e ofendendo seus adversários pela televisão. Sem saber que essa é uma estratégia para chamar a atenção, os jovens se confundem ou se esquecem de que o ofendido ou aquele que ofende são atletas profissionais em busca de uma audiência maior para os seus confrontos, e muitas vezes frequentam os mesmos lugares ou são orientados para agirem desta forma.

A realidade nos mostra que comportamentos como gentileza, benevolência e respeito oferecem resultados positivos nas relações interpessoais. Para o Educador, mostrar ao estudante de AM/EC a importância da cooperação para o aperfeiçoamento humano é o caminho mais indicado. Durante as sessões de prática de AM/EC é muito comum entre os praticantes a cooperação e as inversões de papéis. São ótimas maneiras de se colocar no lugar do outro. No início e final das sessões de prática ou atividade, ao comando do Educador, a saudação é um reforço dos laços de amizade e respeito como ocorre no caratê ou na roda de Capoeira. Uma cena corriqueira como essa se repetindo em todas as sessões de prática ao longo do tempo tem ótimas consequências, pois incentivam atitudes de jogo limpo, respeito e cortesia em prol da cultura da paz.

Processos pedagógicos

Sequências didáticas, competências comuns e específicas, exemplos ilustrativos, indicadores e instrumentos de avaliação.

Para o ensino de AM/EC, não existe um único método que seja utilizado para todas³⁴. Existe método bastante difundido que se apoia na explicação e demonstração por parte do Educador, também chamado de método global. Outro método bastante utilizado é o ensino que fragmenta uma determinada habilidade em partes menores, para uma união posterior, portanto mais simples de compreender e reproduzir, conhecido como método analítico.

Atualmente, encontramos Educadores que propõem situações de aprendizagem mais próximas das disputas, exigindo respostas que valorizem a criatividade, o significado e a iniciativa do aprendiz. Nesse sentido, propomos uma metodologia baseada na *problematização, resolução de problemas e superação de desafios* vividos nas disputas de AM/EC.

No entanto, diante da riqueza de situações vividas na prática, muitos Educadores adaptam a realidade vivida se utilizando de metodologias mistas, considerando também a *cultura vivenciada* em cada AM/EC.

Assim, é importante lembrar³⁴:

- Os Educadores podem não ensinar, ou porque têm pouco conhecimento sobre AM/EC que ensinam, ou pouco domínio dos processos e ferramentas didáticas e pedagógicas que fazem o cotidiano do Educador. Para responder a essa questão, o Educador deverá avaliar a sua atuação: valores, ações e conhecimentos que formam o seu hábito profissional e buscar formas de aperfeiçoar-se, aprofundando seus conhecimentos didáticos ou esportivos.

- Os estudantes podem não aprender, pois não dominam os mecanismos para se apropriar de novos conteúdos: pontualidade, assiduidade, obediência, respeito, companheirismo, autocontrole, autoconhecimento, tenacidade, disposição, ousadia e coragem. De fato, ter uma disciplina de estudo, saber prestar atenção, concentrar-se e dominar diferentes

procedimentos de observação são procedimentos ou atitudes que o aluno deve desenvolver, gradativamente, com a ajuda do seu Educador.

Estes comportamentos são condições ou prerequisites à boa prática, que leva ao bom desempenho esportivo. Os alunos podem aprendê-los junto ao Educador e através de um processo intencional, com etapas de planejamento, execução e avaliação. Em ambas as situações descritas anteriormente o protagonismo é exercido pelo Educador. A este cabe a responsabilidade de prever situações em que a sua formação seja foco de desenvolvimento e qualificação ao longo de toda a sua carreira, em aspectos variados, abrangendo não somente sua profissão, mas também seu modo de agir e pensar. Nesse sentido, o Educador deve considerar todas as habilidades e competências necessárias para si e o estudante cumprirem seus papéis de forma eficiente.

Podemos definir o método como a relação existente entre o Educador e o que está sendo ensinado^{16,21}. No caso das AM/EC, o método de aula poderá sofrer grandes mudanças de acordo com a modalidade ensinada e o público que se submete à prática. A relação Educador-conteúdo merece uma consideração na direção dos objetivos de curto, médio e longo alcances.

Desta forma, através de sua formação, o Educador deverá decidir quais são o método e as técnicas válidas para nortear o seu trabalho. Independente da escolha do Educador com relação ao seu método, algo que é tão importante quanto à metodologia é saber por onde se guiar³⁴ e possuir referências para elaborar seus planejamentos, direcionando as intervenções. Citamos algumas a seguir:

Pelo Ritual, por exemplo: as rotinas em todas as sessões de prática.

Pelo Projeto, por exemplo: participar de apresentações, campeonatos e festivais.

Pela Avaliação, por exemplo: para a troca de faixas ou nível.

Para isso o cotidiano didático deve ser dividido em dois momentos³⁶:

- Planejamento da temporada e das aulas, com a definição de conteúdos, objetivos, estratégias e formas de avaliação.

- Execução e intervenção no dia a dia, baseada na relação educativa entre Educador e estudante.

Fatores que o Educador deve considerar para planejar e executar suas intervenções:

- **As características de quem aprende;**
- **Como se estrutura a modalidade praticada;**
- **Como as estratégias de aprendizagem podem oferecer experiências de como agir, pensar ou sentir;**

a) Sobre as características do aprendiz:

Saber sobre os estágios de crescimento e maturação;

Sua capacidade de aprendizagem;

Suas capacidades motoras e nível de maturação

Nível de aptidão física geral e específica para as AM/EC

A saúde (física e mental)

Seus interesses e desejos de aprendizagem

b) Como se estrutura a modalidade praticada e qual é seu objetivo:

FINALIDADE

<p>Qual é o objetivo da ação motora?</p> <p>O objetivo será o mesmo para todas as idades ou grupos?</p>	<p><i>Golpear, Tocar, Derrubar, Imobilizar.</i></p>
---	---

POSTURA ANATÔMICA

<p>Em quais planos anatômicos se desenvolve a disputa?</p> <p>As posturas utilizadas poderão ser as mesmas para todas as idades ou grupos?</p>	<p><i>Em pé, deitado ou com apoios invertidos.</i></p>
--	--

ESTRUTURA TEMPORAL

<p>A duração das disputas e as interrupções programadas serão as mesmas para todas as idades ou grupos?</p>	<p><i>Como se determinam a duração, a dinâmica de interrupções e o encerramento da disputa?</i></p>
---	---

QUAIS SÃO AS AÇÕES DA ARBITRAGEM?

<p>As ações da arbitragem serão as mesmas para todas as idades ou grupos?</p> <p>Existe a possibilidade de ação educativa pela arbitragem, principalmente, para crianças e adolescentes iniciantes?</p>	<p><i>O que orienta a ação do árbitro e suas graduações.</i></p>
---	--

COMO SE AGRUPAM OS COMPETIDORES PARA ORGANIZAR AS DISPUTAS?

<p>Nos festivais infantis e apresentações são necessárias as mesmas divisões encontradas nas competições?</p>	<p><i>Em várias modalidades, desde a infância, são divididos em grupos por nível de experiência gênero, pesos e idades, para garantir maior equilíbrio aos competidores.</i></p>
---	--

O SISTEMA DE PONTUAÇÃO

<p>O sistema de pontuação é o mesmo para todas as idades ou grupos?</p>	<p><i>Como e o quê se pontua?</i></p> <p><i>Quando se pontua?</i></p> <p><i>Quanto vale a pontuação (valores, vantagens ou vitórias)?</i></p> <p><i>Pontuações obtidas por penalizações.</i></p>
---	--

3 - Como as estratégias de aprendizagem podem oferecer experiências de como agir, pensar ou sentir

Outro aspecto de grande influência no ensino das AM/EC é a forte tradição existente nas artes marciais que se originaram no Japão^{42,48}, China e Coréia, como são os casos do judô, caratê, wushu e taekwondo. Muito distantes culturalmente e geograficamente, ainda preservam modelos de prática, ensino e aprendizagem de seus países de origem. Apesar de terem surgido em culturas distintas, é interessante que os aprendizes tenham contato com

seus valores morais e que possam estabelecer comparações com os valores vivenciados em seu próprio país. Tais comparações podem ser positivas no sentido de reafirmar crenças e comportamentos, ou de proporcionar sua revisão.

Orientações didáticas a serem considerados pelo Educador:

O Educador deverá se deslocar pelo ringue, *dojo*, ginásios e outros espaços destinados para a prática sempre estando próximo e acessível aos estudantes.

O Educador deverá variar as formações e não somente adotar rodas e filas, mas tantas outras formações quanto forem necessárias para a melhor execução, visualização e audição do estudante.

A utilização de equipamentos deverá ser adequada para otimizar e facilitar o desenvolvimento de conteúdos, formas de avaliação e alcance de objetivos esportivos e educacionais por parte do Educador.

O uso de termos e palavras em outros idiomas e culturas pode e deve ser utilizado pelo Educador como parte da cultura das AM/EC, fornecendo todas as explicações necessárias para compreensão dos estudantes, sejam eles iniciantes ou experientes^{36, 41}.

A situação anterior serve também para rituais e reverências típicas das lutas asiáticas em que os mais velhos, os professores, os companheiros de treino, adversários e árbitros são reverenciados em sinal de respeito e lealdade. Esse comportamento é ressaltado em finalidades como determinar o começo e fim de um confronto, o espaço de prática e a autoridade dos mais velhos e experientes. Apesar de ser uma característica oriental, a saudação também é realizada antes de entrar na roda da capoeira ao segurar ambas as mãos do companheiro ou no ringue, batendo as luvas com o adversário antes de começar mais um *round*. O Educador deve determinar as formas e quando executá-las, lembrando que, quanto mais formal for a reverência, maior a reafirmação do respeito ao local de prática, ao oponente, ao companheiro e ao professor.

A variação da instrução é fundamental para a compreensão de todos os estudantes, como sugestão, ela pode ser feita da seguinte maneira: verbal, visual ou com auxílio manual.

1. Uma instrução verbal deve ser feita onde o Educador possa ser visto, de forma clara e objetiva, em volume de voz que possa ser compreendido pelo ouvinte, a ponto que todos os estudantes possam atender o que foi solicitado pelo Educador.

2. Modelos visuais e demonstrações podem ser feitos por Educadores, alunos ou todos ao mesmo tempo, desde que existam condições e segurança. Neste último caso, todos podem visualizar todos, o que multiplica o número de possibilidades de observação.
3. Auxílio com apoios manuais são bastante utilizados por muitos Educadores, mas só devem ser usados em último caso, quando existe um alto nível de desinformação que comprometa não só a compreensão, mas também a segurança do estudante e de todos aqueles que estão ao redor.

As práticas determinadas ao estudante para execução podem seguir a seguinte sequência:

- a) Sozinho;
- b) Com auxílio do companheiro, porém estático;
- c) Com auxílio do companheiro e em movimento;
- d) Com oposição do companheiro e em movimento.

Algumas preocupações permanentes para as intervenções do Educador de AM/EC⁴¹

O Educador deve assumir a função de facilitador do desenvolvimento humano para a criança e o adolescente. Neste caso, liderar o processo que visa a formação integral exige capacitação e compromisso com a Cultura da Paz. O ensino de Artes Marciais e Esportes de Combate será o meio efetivo para se alcançar esse objetivo se apresentar este comprometimento. Para isso, sugerimos alguns princípios:

- O Educador deve considerar que as suas intervenções, durante as aulas, não são se resumem meramente à apresentação de técnicas de ataque e defesa.
- As atividades devem ser orientadas em sua totalidade por ações pacificadoras e de não-violência.
- Manter a segurança biopsicossocial dos jovens e crianças em todos os momentos.

- Preservar e incentivar a alegria, a satisfação e o prazer da prática das AM/EC.
- Intervir a qualquer momento para evitar brutalidades e crueldades.
- Priorizar a ritualização dos combates, através das saudações, como forma da manutenção do respeito e companheirismo.

Competências gerais das AM/EC relacionados aos quatro pilares da educação da UNESCO

Devemos entender antes de tudo, que o ensino das AM/EC deve cumprir funções com o indivíduo e também com a sociedade. Em relação ao indivíduo, é preciso trabalhar conteúdos de forma que o aluno detenha um “passaporte para a vida”, que o leve a compreender a si mesmo e aos outros. Quanto à sociedade, o ensino dessas atividades deve propiciar um progresso baseado na participação responsável do indivíduo no desenvolvimento da comunidades.

Ao Educador deixamos a mensagem de que a prática dessas atividades não serve apenas para qualificar atletas para o universo esportivo, mas para desenvolver talentos e aptidões, respeitando-se a natureza de cada um. Importante é a convivência, numa relação mais ampla, de uma prática ao longo da vida concebida para contribuir com o desenvolvimento humano duradouro e contínuo. Por esse motivo, passamos agora a uma breve discussão sobre o conceito de competência, a fim de conhecermos as ferramentas para um sistema de ensino-aprendizagem que respeita a individualidade e fomenta a cidadania:

É importante destacar que o objetivo do *aprender* é desenvolver um *saber*, e que a *aplicação* desse saber, somado a outros saberes, seja nas mesmas situações em que foi gerado e, principalmente, em outras situações, é que caracteriza a(s) *competência(s)*.

Primeiro, é preciso entender que o conceito de competência remete também à questão de fazer escolhas prioritárias e coerentes com os novos papéis que podem ser atribuídos ao

esporte. Nesse sentido, conceituamos competência como: capacidade de mobilizar diversos recursos (conhecimentos teóricos, atitudes, esquemas motores) para enfrentar um dado tipo de situação ou problema e sua complexidade.

Os quatro Pilares da Educação da Unesco estão relacionados aos objetivos gerais do Programa Clube Escola e são voltados ao desenvolvimento das seguintes capacidades: a) Execução; b) Conhecimento e Apreciação; c) Relacionamento .

EXECUÇÃO

Saber executar habilidades de acordo com suas capacidades, interesses e necessidades.

CONHECIMENTO E APRECIÇÃO

Conhecer e apreciar manifestações esportivas e explorá-las com criatividade.

RELACIONAMENTO

Estabelecer relações positivas consigo, com os outros e com o ambiente.

Devemos compreender a existência de competências que se apresentam através dos quatro pilares da educação da Unesco: saber conhecer, saber fazer, saber conviver e saber ser. Nesse sentido, a leitura do seguinte quadro oferece ao Educador a oportunidade de ensinar as AM/EC de forma diversificada, com ações intencionais e potencializando ações de participação e avaliação sobre o processo de ensino e aprendizagem tradicionalmente posto.

Quadro 1 – Competências – Prática das Artes Marciais e Esportes de Combate.

Executar habilidades de acordo com suas características pessoais e interesses			
Conhecer	Fazer	Conviver	Ser
Sabe e conhece quais as formas de prática existentes	Realiza exibições das técnicas que pratica?	Reconhece e valoriza qual é o objetivo da prática que desenvolve?	Reconhece e valoriza as responsabilidades que os treinos e a prática trouxeram.
Sabe e conhece quais os níveis de prática existentes?	Participa de campeonatos? Participa	Valoriza as diferentes formas	Reconhece e

Sabe e conhece quantas e quais são as técnicas existentes?	efetivamente das aulas e sessões de prática?	de praticar AM/EC?	valoriza o esforço como forma de aperfeiçoamento.
Sabe e conhece qual é a hierarquia da prática que desenvolve?	Executa atividades para o aprimoramento das qualidades físicas necessárias às práticas de AM/EC?	Valoriza e reconhece a importância das saudações, reverências e rituais?	Reconhece e valoriza os companheiros que auxiliam durante a prática.
Conhece as qualidades físicas envolvidas nas práticas de AM/EC?	Executa saudações, reverências e rituais?	Valoriza a sua aptidão física individual ou dos demais para o seu desempenho ou performance durante a prática das AM/EC?	Reconhece e valoriza a competência e a autoridade do professor.
Sabe para que serve as saudações e reverências?	Executa movimentos defensivos (esquivas, rolamentos, fintas quedas e bloqueios).	Reconhece e valoriza o que se pode fazer dentro e fora das aulas?	Valoriza a atitude de pacificadora e o respeito a si e aos demais?
Conhece a evolução histórica das técnicas de ataque e defesa que pratica.	Executa movimentos de ataque (projeções, imobilizações, percussões e uso de artefatos ou armas).	Convive consigo e com os demais harmoniosamente após desenvolver suas habilidades de ataque e defesa nas aulas?	
Conhece os objetivos da prática que desenvolve para sua idade ou condição?	Comete faltas indiscriminadamente?	Convive harmoniosamente com a execução de técnicas de	
Conhece as	Comunica-se com os árbitros e mesários adequadamente?		
	Executa táticas mais utilizadas para sua		

estratégias mais utilizadas para sua idade ou condição?	idade ou condição? Executa as técnicas mais utilizadas para sua idade ou condição?	maior facilidade? Convive harmoniosamente com a execução de técnicas de maior dificuldade? Respeita as ações dos árbitros e mesários?	
---	---	---	--

Quadro 2 – Competências – Conhecer e apreciar as Artes Marciais e Esportes de Combate.

Conhecer e apreciar as manifestações esportivas e explorá-las com criatividade			
Conhecer	Fazer	Conviver	Ser
Sabe o que são AM/EC?	Executa diferenciações precisas entre as AM/EC?	Valoriza a convivência com outros praticantes, professores, pais e gestores da associação ou federação da qual faz parte?	Valoriza as AM/EC como expressões culturais da humanidade?
Compreende quais são as definições da AM/EC que pratica?	Relata as histórias de criação das AM/EC?	Valoriza a convivência com outros praticantes, professores, pais e	Extrapolas as técnicas de observação dos adversários e companheiros de treino como forma de auto-
Compreende as diferenças e semelhanças com outras AM/EC?	Relata as conquistas dos atletas de sucesso?		

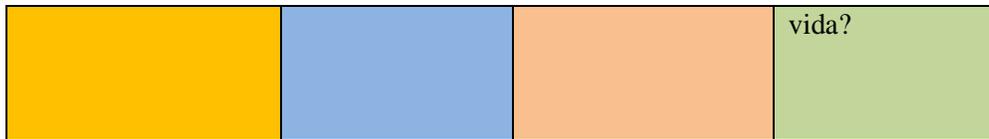
<p>Conhece a história das modalidades a partir de outras modalidades de luta ancestrais, e seus criadores?</p>	<p>Interpreta regras e atuações dos árbitros?</p> <p>Comunica-se com o árbitro?</p>	<p>gestores de outras AM/EC?</p> <p>Valoriza a história das AM/EC que pratica?</p>	<p>conhecimento e constatação da diversidade humana?</p> <p>Compreende e valoriza a disputa</p>
<p>Conhece a introdução da modalidade no Brasil e seu movimento de popularização;</p>	<p>Compreende e executa ações em função do tempo de disputa?</p>	<p>Valoriza a história de outras AM/EC?</p> <p>Valoriza as técnicas de observação aprendidas?</p>	<p>esportiva como um campo de ações humanas que compreende superação, raciocínio, sacrifício, disciplina e a busca pela</p>
<p>Conhece a história de Atletas que obtiveram destaque ao longo da história esportiva brasileira e mundial.</p>	<p>Compreende e executa ações para buscar o melhor desempenho durante as disputas?</p>	<p>Valoriza as diferentes formas de executar as habilidades aprendidas?</p>	<p>excelência pessoal?</p>
<p>Conhece um pouco das histórias das conquistas dos atletas que obtiveram destaque ao longo da história esportiva brasileira e mundial.</p>	<p>Avalia sua condição de disputa e dos adversários?</p> <p>Executa as técnicas de observação dos adversários?</p> <p>Executa as habilidades</p>	<p>Valoriza e compreende as disputas esportivas como forma de fortalecer a amizade, a disciplina, o autoconhecimento e convívio com os demais?</p>	

<p>Conhece o que existe além das aulas que participa?</p>	<p>aprendidas de diferentes formas?</p>		
<p>Conhece outras formas de realizar as atividades que aprende/executa?</p>			
<p>Sabe avaliar os adversários?</p>			
<p>Conhece a estrutura temporal (duração, interrupções e encerramento)?</p>			
<p>Conhece as ações da arbitragem e ferramentas de mediação?</p>			
<p>Sabe como se agrupam os competidores?</p>			
<p>Sabe como se pontua (como, o quê, quando, quanto e quais as penalizações que resultam em pontos)?</p>			

Quadro 3 – Competências – Relacionar-se harmoniosamente consigo, com os outros e o meio ambiente através da prática esportiva.

Relaciona-se harmoniosamente consigo, com os outros e o meio ambiente através da prática esportiva.			
Conhecer	Fazer	Conviver	Ser
Conhece a própria identidade como praticante?	Recorda-se das próprias histórias?	Valoriza a qualificação ou certificação e o Educador/instrutor?	Valoriza as semelhanças e diferenças entre o que faz e o que eu vê no vídeo game e na TV?
Conhece seus limites durante a prática de AM/EC?	Recorda-se das vitórias e derrotas?	Valoriza os companheiros de prática?	Valoriza o respeito aos colegas, Educadores, pais e gestores.
Conhece estratégias para superar seus limites e dos demais com segurança?	Faz planos exequíveis?	Valoriza a própria integridade física e dos demais?	Valoriza a utilização de técnicas e outras habilidades como forma de superar conflitos dentro e fora das aulas?
Conhece as lesões mais recorrentes para sua condição de prática?	Avalia sua conduta e dos demais de forma realista?	Valoriza o local e a comunidade onde desenvolve a sua prática?	Valoriza uma atitude pacificadora a partir das habilidades que
Conhece a identidade do grupo a qual pertence?	Usa equipamentos de proteção e avalia sempre a sua segurança e integridade física e dos demais?	Valorizar as relações amistosas e fraternas entre colegas, pais, professores e gestores?	
Conhece projetos esportivos?			
Conhece a qualificação do professor?	Traça e executa estratégias para superar seus	Convive com outros praticantes de AM/EC?	

Conhece a associação/federação da qual faz parte?	limites e dos demais com segurança?	Reconhece a necessidade do auto controle?	desenvolve e combate a violência através da ação cidadã?
Conhece os mecanismos de autocontrole?	Traça e executa estratégias para alcançar seus objetivos?	Reconhece e se coloca no lugar do outro nas aulas e nas competições.	Valoriza o diálogo, comunica-se com o grupo e sabe ouvir?
Conhece as regras de convivência?	Realiza autocríticas?	Participa ativamente da elaboração de regras de convivência.	Valoriza as regras de convivência?
Conhece seus direitos e deveres?	Realiza suas obrigações federativas?	Valoriza as regras estabelecidas pelo professor e o grupo?	Valoriza a necessidade de autocontrole.
Conhece os mecanismos de participação?	Elabora e executa as regras de convivência ao dialogar a ao conviver nas situações do cotidiano?		Valoriza e compromete-se com seus direitos e deveres?
Reconhece as diferenças entre o que é observado no cinema, TV, internet e vídeo games e a prática que executa?	Executa o auto controle em situações de conflito?		Valoriza a sua integridade física e dos demais como forma de obtenção de desempenho, saúde e qualidade de
	Interpreta regras de convivência no cotidiano e situações de conflito?		



Alguns exemplos para o Educador construir experiências estimuladoras a partir das expectativas de aprendizagem.

1. Executar habilidades de acordo com suas características pessoais e interesses

Experiências estimulantes para aprender a fazer

Executar movimentos defensivos (esquivas, rolamentos, fintas quedas e bloqueios).

Executar movimentos de ataque (projeções, imobilizações, percussões e uso de artefatos ou armas).

Considerando que as ações do companheiro de prática são muitas vezes imprevisíveis, o Educador deverá prever o maior número de situações possíveis de aprendizagem abrangendo as possibilidades de experiência, grau de maturação, tamanho ou prontidão para o combate.

Para tornar a experiência dos alunos mais significativa, é interessante o Educador acolher sugestões de atividades e brincadeiras oferecidas pelos estudantes, mas também que preservem a alegria e a prática segura em todos os momentos possíveis.

2. Conhecer e apreciar as manifestações esportivas e explorá-las com criatividade

Experiências estimulantes para aprender a conhecer

Compreender quais são as definições da AM/EC que pratica.

Saber e conhecer quais as formas de prática existentes.

Compreender as diferenças e semelhanças com outras AM/EC.

Quais são as fontes e as formas de conhecer as AM/EC?

Por exemplo, sugerir e discutir assuntos apresentados nos canais de TV ou sites da internet que cobrem as artes marciais e os esportes de combate, destacando as modalidades mais mostradas, o significado da fala de atletas, técnicos e dirigentes. Aproveitar a oportunidade para refletir sobre grandes eventos mundiais como as Olimpíadas e o fenômeno do Ultimate Fighting Championship (UFC), suas semelhanças, diferenças e quais modalidades e estilos de luta que os alunos mais se identificam.

Promover uma discussão sobre as habilidades que eles já conhecem e aquelas que gostariam de experimentar, o que entendem sobre as regras, etc. É importante estabelecer um diálogo com os alunos sobre as diferenças entre o mundo da fantasia, existente nos filmes e videogames, e a prática real.

Deve ser estimulada sempre a inversão de papéis, nas dinâmicas de ataque e defesa, para que todos experimentem e protagonizem situações de atacar e ser atacado. O Educador deve valorizar também as saudações entre os praticantes, como forma de reafirmar o sentido de respeito que deve haver entre os educandos.

3. Relacionar-se harmoniosamente consigo, com os outros e o meio ambiente, através da prática esportiva.

Experiências estimuladoras para aprender a ser e a conviver.

Valoriza as regras de convivência?

Valoriza a necessidade de autocontrole.

Valoriza e compromete-se com seus direitos e deveres?

Jovens buscam formas de pertencer a grupos. Buscam, também, autoafirmação e maneiras de se sentirem bem.

Na prática de todas as AM/EC, o estudante aprende habilidades corporais que envolvem necessariamente a compreensão da responsabilidade sobre o que se pratica e suas consequências. Neste caso, o Educador deverá sempre conversar sobre o que são as AM/EC, seu propósito em direção da benevolência, além dos riscos e limitações que existem na aplicação de tais habilidades fora do contexto esportivo e educacional.

Referências

1. ACADEMIA DE KUNG FU TONLON SÃO JUDAS. Disponível em: < www.tonlonsaojudas.com.br/artes-marciais/wushu-moderno/ > Acesso em: fev. 2013.
2. ARTIOLI, G. G.; FRANCHINI, E.; LANCHÁ JÚNIOR, A. H. Perda de peso em esportes de combate de domínio: revisão e recomendações aplicadas. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**. 2006; 8 (2): 92-101.
3. BRASIL. Ministério da Educação. Parâmetros Curriculares Nacionais, Educação Física. 2ª ed. Brasília, DF. 2000.
4. CAPOEIRA BRASIL. Disponível em: < <http://www.capeiradobrasil.com.br/> Acesso em: fev. 2013.
5. CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE AIKIDÔ. Disponível em < www.aikikai.com.br/modelo.php?id=31 > Acesso em: fev.2013.
6. CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE CAPOEIRA. Disponível em: <http://www.capeiradobrasil.com.br/> Acesso em: fev. 2013.
7. CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ESGRIMA. Disponível em <www.brasilegrima.com.br/historia.htm>. Acesso em: fev. 2013.
8. CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE HAPKIDÔ. Disponível em <www.cbhkd.com.br/o%20que%20e%202.html> Acesso em: fev. 2013.
9. CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE JIU JITSU. Disponível em <www.cbjj.com.br/hjj.htm> Acesso em: fev. 2013.

10. CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE JUDÔ. Disponível em <www.cbj.com.br/index.php?secao=institucional_historia>. Acesso em: fev. 2013.
11. CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE CARATÊ. Disponível em: <http://www.caratêdobrasil.org.br/index.php?option=com_content&view=article&id=16:inicio&catid=9:historia&Itemid=100> Acesso em: fev 2013.
12. CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE KICKBOXING. Disponível em <www.cbkb.com.br/index.php?tipo=conteudo&id=6> Acesso em: fev. 2013.
13. CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE LUTA OLÍMPICA. Disponível em: <www.cbla.com.br/modalidade/sobre-o-wrestling/> Acesso em: fev 2013.
14. CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE MUAY THAI. Disponível em: <www.cbmuaythai.com.br/cf/extra.asp?id=1#.USBPMWdRQ5g>
15. CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE WUSHU. Disponível em <www.cbw.org.br/historia-no-brasil/> Acesso em: fev 2013.
16. CORREIA, W. R.; FRANCHINI, E. Produção acadêmica nas lutas, artes marciais e esportes de combate. **Revista Motriz**, Rio Claro. 2010; 16 (1):01-09.
17. DELIBERADOR, A.P. **Judô: metodologia da participação**. Londrina-PR, Ed. Lido, 1996.
18. DELORS, J. et all **Educação: um tesouro a descobrir**. Relatório para a UNESCO sobre educação do século XXI. São Paulo, Cortez; Brasília, DF, UNESCO, 1998.
19. EMBAIXADA DO JAPÃO. Disponível em: <www.br.emb-japan.go.jp/cultura/sumo.html> Acesso fev. 2013.
20. FEDERAÇÃO PAULISTA DE AIKIDÔ. Disponível em: <www.fepai.org.br/Aikidô/aik_oque0000.htm> Acesso em: fev. 2013.
21. FEDERAÇÃO PAULISTA DE ARTES MARCIAIS INTERESTILOS. Disponível em: <http://www.mestrecarlos.com.br/index.php> Acesso em: fev. 2013.
22. FRANCHINI, E. **Judô** (Coleção Agôn, o espírito do esporte). Coordenação Osvaldo Luiz Ferraz e Jorge Dorfman Knijnik. São Paulo, Odysseus Editora, 2008.
23. FUNAKOSHI, G. **Caratê - dô : meu modo de vida**. São Paulo, Cultrix, 1975.
24. GABLE, D. **Coaching wrestling successfully**. EUA, Human Kinetics, 1998.
25. GOLDMAN, J. **Guide to martial arts**. EUA, Smithmark, 1997.

26. HENARES, D. A **Desportes de lucha**. Espanha, Barcelona, INDE Publicaciones, 2000.
27. INSTITUTO TAKEMUSSO. Disponível em: www.aikikai.org.br/modelo.php?id=31> Acesso em: fev. 2013.
28. INSTITUTO NITEN. Disponível em: www.niten.org.br/kendo> Acesso em: fev. 2013.
29. JANICOT, D.; POUILLART, G. **O judô**. Portugal, Ed. Estampa, 1999.
30. JARMAN, T.; HANLEY R. **Wrestling for beginners**. EUA, Contemporary Books, 1983.
31. KANO, J. **Kodokan Judô**. Tokio, London, Kodansha international, 1994.
32. KOLYCHKINE, A. **Judo ciencia y arte**. Cuba, La Habana, Editorial Científico-Técnica, 1990.
33. KORSAKAS, P.; DE ROSE JR. D. Os encontros e desencontros entre esporte e educação: uma discussão filosófico-pedagógica. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte** , 2002; 1 (1): 83-93.
34. MACEDO, L. (2008) **Competências na educação**. Disponível em <http://www.rededosaber.sp.gov.br>. Acesso em janeiro de 2013.
35. MARQUES, J.A.A. **Esporte e desenvolvimento humano: uma visão integrada**. Produto 1 – Projeto SEME/UNESCO – 914BRZ1006. 2012.
36. MAZZEI, L. C., BRITO VIEIRA. D. E., SILVA NETO, A. M. **Judô na escola: diretrizes e princípios pedagógicos**. In: Traverzim, A. (2011) **Esporte escolar: conceitos, percepções e possibilidades**, v 2: modalidades individuais. São Paulo, Ícone, 2011.
37. MUSASHI, M. **O livro dos cinco anéis**. Tradução: Fernando Barcelos Ximenes. Rio de Janeiro, Ediouro, 2001.
38. POLIAKOFF, M. **Combat sports in the ancient world: competition, violence and culture**. EUA, Conecticut. Yale University, 1987.
39. PERRENOUD. P. **Construir as competências desde a escola**. Porto Alegre, Artmed, 1999.
40. _____ **Dez novas competências para ensinar**. Trad. Patricia Chittoni Ramos. Porto Alegre, Artes Médicas Sul, 2000.

41. OLIVIER, J. C. **Das brigas aos jogos com regras: enfrentando a indisciplina na escola.** Porto Alegre, Artes Médicas Sul, 2000.
42. RATTI, O. **Segredo dos samurais.** As artes marciais do Japão feudal. Trad. Cristina Mendes Rodrigues. São Paulo, Madras, 2006.
43. ROSE, JR. D. **Esporte e atividade física na infância e adolescência.** Porto Alegre, Artmed Editora, 2002.
44. STEVENS, J. **Segredos do Aikidô.** São Paulo, Pensamento-Cultrix. 2001.
45. SILVA, G. **Capoeira: do engenho à universidade.** 3. ed. São Paulo, EDUSP, 2002.
46. SUGAI, V.L. **O caminho do guerreiro I.** São Paulo, Ed. Gente, 2000.
47. THABOT, T. **Judô ótimo: análisis y metodologia.** Espanha, Barcelona, INDE Publicaciones, 1999.
48. UESHIBA, M. **Budô: ensinamentos do fundador do aikidô.** São Paulo, Cultrix, 2001.
49. UNIÃO TONLON KUNG FU DO BRASIL. Disponível em: <www.tonlon.com.br/boxe-chines.php> Acesso em: fev. 2013.
50. VIEIRA, L. R. **O jogo da capoeira: corpo e cultura popular no Brasil.** 2.ed. Rio de Janeiro, Ed. Sprint, 1998.

Modalidades da família das Artes Marciais e Esportes de Combate

Ao longo deste guia foram discutidas várias modalidades de Artes Marciais e Esportes de Combate. Estão presentes na primeira parte: aikidô, boxe, capoeira, esgrima, hapkido, jiu jitsu, judô, caratê, kendô, kickboxing, wushu, luta olímpica, muay thai, sumô e taekwondo. Todas essas modalidades possuem elementos em comum e podem oferecer canais de prática para a formação integral e o desenvolvimento humano.

Em sua segunda metade, estão presentes especificações didáticas das seguintes modalidades: boxe, capoeira, judô, caratê, taekwondo e esgrima. Algumas são modalidades olímpicas, outras, de bastante apelo popular. Os conteúdos didáticos das modalidades aqui tratadas apresentam definições, movimentos básicos, vivências, sínteses e aplicações.

O objetivo deste guia didático é oferecer ao Educador subsídios que possam contribuir para o seu dia a dia, apresentando as Artes Marciais e Esportes de Combate como instrumentos e oportunidade de crianças e adolescentes formarem valores que permitam alcançar seu pleno desenvolvimento. É papel do Educador contribuir para a formação integral dos praticantes.

BOXE

Princípios operacionais

Os elementos técnicos do boxe são um conjunto de habilidades de ataque e defesa adquiridos por exercícios sistemáticos, formando-se o hábito de boxear. Seu objetivo é bater com os punhos no adversário em seu plano frontal, acima da cintura, para isso é obrigatório o uso de luvas e outras condições. Elementos técnicos oferecem a possibilidade de resolver, dentro daquilo que é permitido pelas regras, as tarefas de combater em situações táticas específicas da luta. Durante uma luta de boxe no ringue são constantes mudanças de situações. O boxe é caracterizado pela variedade de ações, multiplicadas pelas condições variáveis de uma luta^{1,2}.

Os princípios operacionais do boxe são os seguintes:

- 1) Habilidade para se mover com rapidez e agilidade dentro do ringue.
- 2) Dominar os elementos técnicos do ataque, para surpreender o adversário
- 3) Controlar as manobras, habilidades e posturas dos meios defensivos.
- 4) Controlar a execução do ataque e evitar contra-ataques.
- 5) Possibilitar o desenvolvimento da condição física cardiorespiratória e da força de membros superiores.

PARA SABER MAIS:

Conheça um pouco mais sobre **Servílio de Oliveira**, o primeiro medalhista olímpico brasileiro desta modalidade.

<http://www.youtube.com/watch?v=BQKUINaWir0>

Veja também Eder Jofre, ex-campeão mundial de boxe, em reportagem na qual comemora o aniversário da conquista do seu título mundial.

<http://www.youtube.com/watch?v=JupxQ-n8Fog>

Regras de ação

Visto que os elementos técnicos dominam os ataques e defesas, o Educador deve visar a melhoria do combate tático, determinante de uma boa execução da técnica^{1,2}. É importante

entender que, no boxe, a tática é treinada em conjunto com a técnica. Assim, o processo de formação é interdependente, as defesas são simultaneamente ensinadas com os golpes, nas diferentes táticas de contra-ataque. Em todo o processo de ensino de elementos técnicos, devemos lembrar que, durante uma luta de boxe, o pugilista está constantemente exposto a situações inesperadas e deve agir com grande rapidez e precisão nos movimentos. Por isso, as ações devem ser pensadas muitas vezes para combates em lutas futuras ou se observando as táticas dos futuros adversários, de modo o boxeador tentar se antecipar em relação a situações de combate.

A variedade de elementos técnicos e suas variantes são características do boxe. Elementos técnicos diferem um dos outros, por sua condução e objetivos, além de características dinâmicas e dos resultados dos movimentos. No entanto, existem alguns princípios gerais para a organização, implementação e intervenção de um programa de aprendizado e prática, portanto, é possível uma abordagem comum para a compreensão e descrição dos elementos técnicos. Nesse sentido, é necessário que o Educador apresente as seguintes atitudes profissionais para o ensino dos elementos técnicos do boxe:

1-Estar atento.

2-Planejar e organizar o seu trabalho.

3-Usar meios e métodos relevantes.

4-Relacionar a prática com o interesse do boxeador.

5-Dosar e ligar exercícios físicos com elementos técnicos e fundamentos táticos.

6 -Avaliar condutas e rever as ações sempre que necessário.

7-Fazer o possível para mostrar o que deve ser feito, não o contrário.

8-Avaliar os resultados e rever as medidas a tomar.

9-Controlar e avaliar a prática de cada boxeador, individualmente, e estabelecer objetivos.

Estes sinais são essenciais para o técnico, que é o eixo central do progresso dos pugilistas, durante o período de formação e treinamentos.

O Educador deve explicar e demonstrar os movimentos, o que pode ser feito também com o apoio de fotos, gravuras, projeções, vídeos, etc. É importante dar ao exercício do boxe uma visão mais ampla². Em seguida, o treinador deve facilitar elementos mais simples e, depois, os mais complexos. Este processo permite uma melhor compreensão e domínio do iniciante, até que o desenvolvimento do movimento ou ação mais complexos aconteça. A fragmentação, neste caso, possibilita uma prática mais segura.

Regras de ação

O boxe é bem conhecido por crianças e jovens^{1,2}, que gostam de aprender e treinar. Alguns com a ideia de defesa, outros para ser forte e corajoso, outros com interesse despertado pela curiosidade e há aqueles que desejam aprender e competir no futuro. Com base no interesse que as crianças e os jovens têm para o Boxe, é necessário aos treinadores e professores acompanhá-los de perto, por meio de indicações metodológicas gerais e a organização adequada do trabalho didático-pedagógico.

A primeira coisa a observar quando uma criança está praticando boxe é que "a criança não é um homem em miniatura". Para o boxe realmente servir como trabalho educativo para crianças e jovens, é necessário ensiná-los a se relacionar, principalmente, com os fundamentos do boxe em que se destaca a aplicação hábil de técnica e tática, e não o uso da força. Desta forma, o treinador-professor-Educador prepara a criança e o jovem boxeadores através de um desenvolvimento harmonioso, longo, articulado e sistemático, permitindo que o corpo, que está em processo de desenvolvimento se acomode e se acostume aos movimentos. Cabe ao Educador ter conhecimentos de anatômica específica, fisiologia e psicologia, para que assim, ele possa estabelecer pesos e planejar sua metodologia de ensino de boxe.

A metodologia para o ensino de elementos técnicos está na seguinte ordem:

- 1- Posição de combate.
- 2- Deslocamento.
- 3- Golpes.
- 4- Combinações.
- 5- Defesas.

PARA SABER MAIS:

<http://www.youtube.com/watch?v=AqJqetwyZ-0>

Desde os primeiros ensinamentos deve se ensinar a finalidade tática. Os elementos técnicos e táticos são ensinados e ligados uns aos outros, desde as primeiras aulas, para que o praticante iniciante compreenda a estreita inter-relação entre a técnica de preparação e a preparação tática. Ao aprender e aperfeiçoar a postura de combate e deslocamento, o iniciante precisa ter atenção para a estabilidade de todo o corpo a fim de aprender e aperfeiçoar os golpes. Estes devem ser entendidos e explorados primeiro na dimensão da precisão e forma, para finalmente o praticante poder associar a eles a aplicação da força. Para aprender a se defender é vital prestar atenção à precisão, ou seja, a defesa é uma consequência do golpe dado e recebido na forma de contra-ataque.

Nos estágios iniciais do ensino dos elementos técnicos, devemos enfatizar a prática da **Escola de Boxe**^{1,2,4}. Para isso vamos ver os conceitos abaixo:

Escola de Boxe^{1,2}: os praticantes estudam os elementos de técnica e tática, sem luvas de boxe. O trabalho será realizado individualmente, em filas, circuitos, à frente do espelho, etc.

Escola de Combate^{2,3,4}: o objetivo é aperfeiçoar os elementos de arte e táticas com luvas de boxe e a maioria das atividades será realizada em duplas. Por exemplo: somente atacar, somente defender ou executar somente o *jab*.

Ao ensinar boxe para crianças e jovens, deve ser dada maior ênfase às atividades lúdicas, o que é um desafio ao Educador. Nesta época é preciso organizar tantos intervalos e reduções quanto forem necessários, porque o corpo de crianças e jovens se cansam mais rapidamente e, portanto, os processos de recuperação não são completos e suficientes. Os estímulos de velocidade são os mais indicados para a infância. Nesse sentido, os *rounds* deverão ter uma duração menor, no entanto, o intervalo deverá ter a mesma duração, se compararmos com a forma praticada pelos adultos.

É necessário desenvolver planos de aula, de acordo com as categorias estabelecidas. No início do aprendizado dos elementos técnicos, devem ser ensinadas em cada turma de formação não mais do que dois novos itens. Por exemplo: um ataque e sua defesa. É feita a combinação entre socos e defesas. O estudo dos elementos táticos de combate deve começar a partir dos primeiros exercícios, mas ao longo da vida esportiva vai adquirir um grande volume. Por ser o boxe um esporte individual, vale lembrar que as peculiaridades dos praticantes devem ser descritas nos planos de trabalho e planejamentos elaborados.

APLICAÇÃO:

Lutadores podem assumir diferentes perfis, de acordo com suas características físicas, habilidades, força ou prontidão para a luta.

Alguns exemplos:

O **nocauteur**: independente do peso corporal, é um lutador que procura sempre, de forma rápida, com o uso da força, nocautear seu adversário.

O **jabeador**: este praticante possui como característica uma grande envergadura e, conseqüentemente, com braços longos, faz uso do “*jab*” com bastante frequência e precisão, mantendo o adversário à distância, se expondo pouco a ação dos golpes deste.

As “luvas” devem ser iniciadas desde o início da prática. Os pugilistas infantis devem exercitar desde crianças elementos técnico-táticos, durante a **Escola de Boxe e Escola de Combate**^{1,2,3,4}. Durante o ensino, é necessário desenvolver palestras e conversas de

preparação teórica. Devemos observar durante as aulas, desde o início da prática do boxe, as regras que regem este esporte e suas consequências para os praticantes e os demais. Os exercícios de aprendizagem do boxe devem sempre estar relacionados com a capacidade aeróbica, para evitar o estresse e a fadiga excessiva. O Educador deve selecionar exercícios físicos e técnico-táticos com antecedência, no início da formação, não havendo espaço para improvisação. Tudo tem que ser planejado para cumprir rigorosamente os objetivos propostos e atender a estes conceitos.

PARA SABER MAIS

<http://www.youtube.com/watch?v=4BuAS84-yK8>

EQUIPAMENTOS

Os equipamentos são muitos e podem ser utilizados e adaptados de diversas maneiras:

EQUIPAMENTO	HABILIDADE	USO	ADAPTAÇÃO
Corda	Saltar	Melhoria da resistência geral, velocidade e coordenação dos deslocamentos.	
Medicine ball	Arremessar, passar	Melhoria da força e resistência muscular localizada de membros superiores.	Saco de areia
Heavy bag ou saco de pancadas	Golpear	Força, resistência muscular localizada e coordenação.	Marretar pneus.
Pêra	Golpear	Ataque - resistência muscular localizada de membros superiores, coordenação, precisão e ritmo.	

	Esquivar	Defesa – resistência muscular localizada, equilíbrio, coordenação.
<i>Pushing ball</i>	Golpear	Ataque - Força, resistência muscular localizada de membros superiores.
	Esquivar	Defesa – Resistência muscular localizada, equilíbrio, coordenação.
Teto-solo	Golpear	Coordenação e precisão.
Manopla ou aparador de socos	Golpear	Coordenação, ritmo, precisão e resistência muscular localizada de membros superiores.



Figura 1 Aparador de socos ou manopla.



Figura 2 Teto-solo.

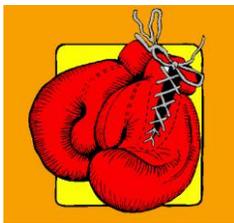


Figura 3 Luvas de combate.

PARA SABER MAIS

<http://www.youtube.com/watch?v=TKPo88k67sY>

Veja o uso de aparador ou manopla e combinações de golpes num treino com adolescentes.

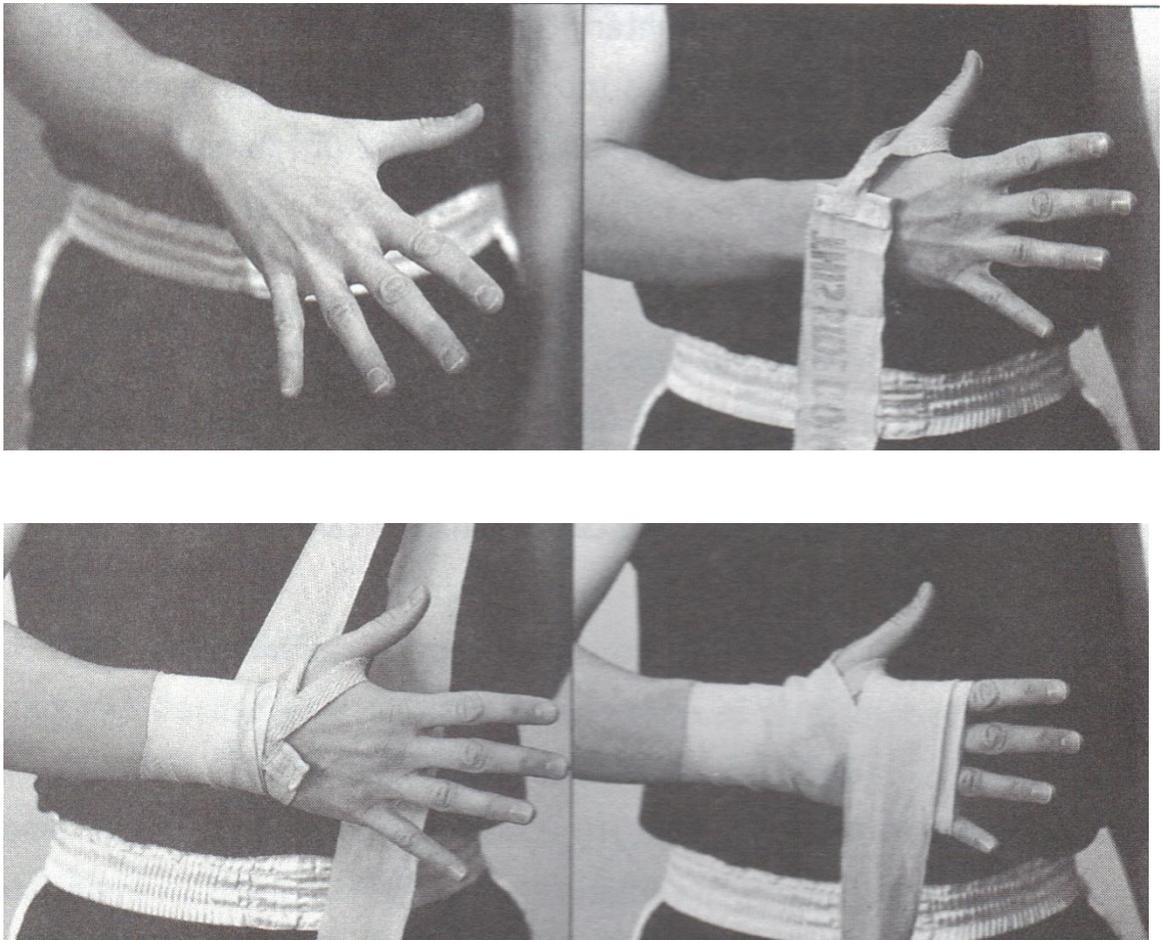
É importante enfatizar que alguns equipamentos ou vestimentas são de uso pessoal e não devem ser compartilhados, por exemplo, bandagens e protetores bucais.

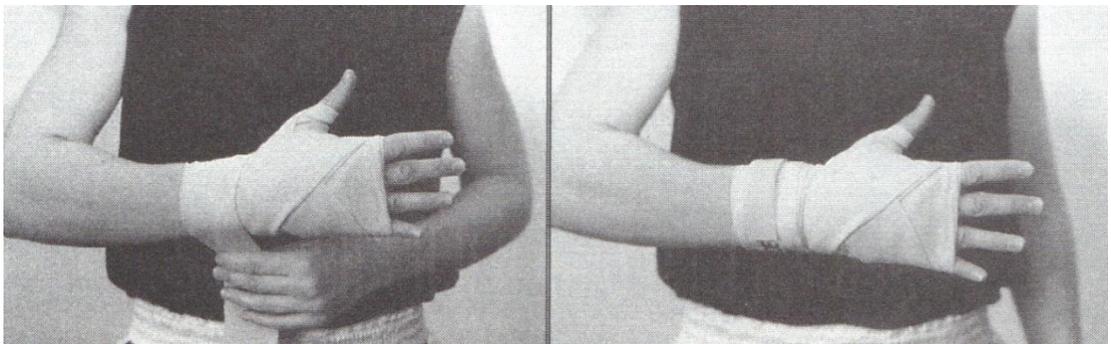
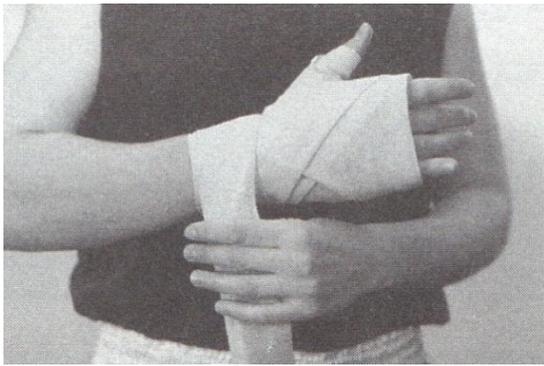
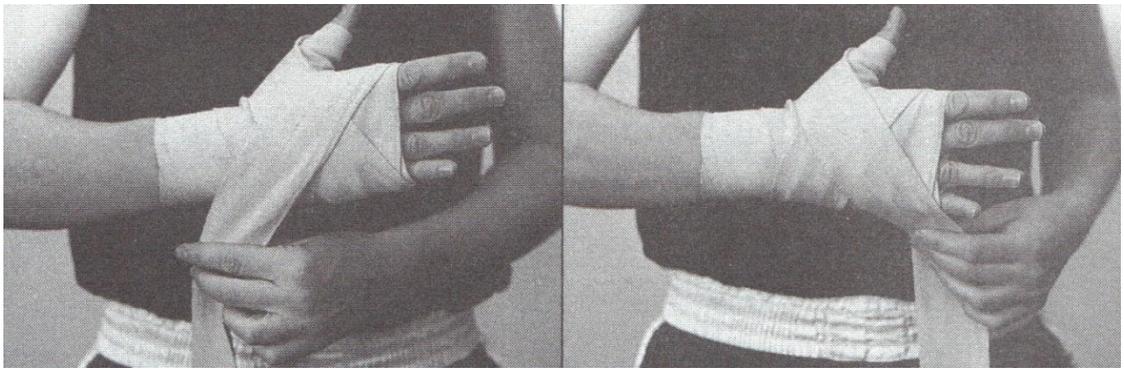
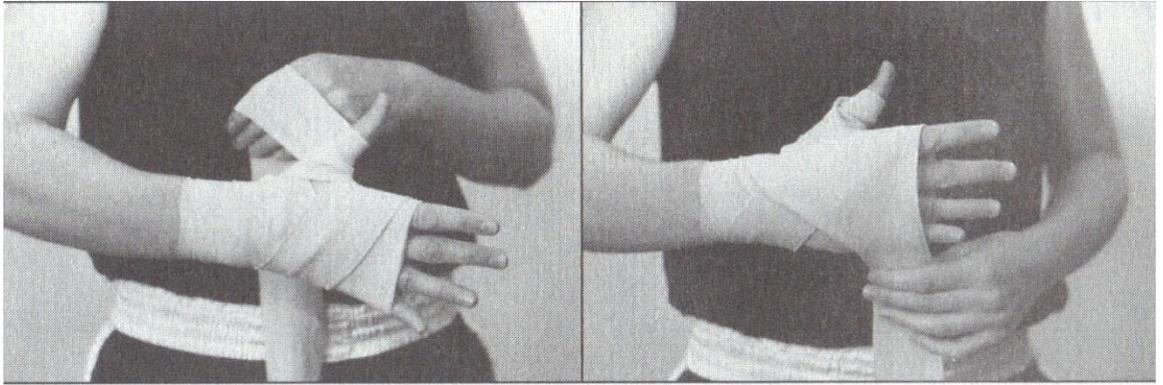
Bandagens ou faixas (abaixo)

ENFAIXAMENTO³

Existem várias formas de proteger os dedos e o punho. O uso de bandagens e luvas reduz o risco de lesões. Abaixo, a sequência para o iniciante.

Figura 4 Enfaixamento. Boxe.





Postura básica de combate³

Antes de golpear é necessária uma boa postura. Uma boa postura permite realizar golpes potentes enquanto ocorrem os deslocamentos. A força de um golpe potente se inicia nos pés, passando pela cintura, costelas, ombros e se liberta nos punhos. Quanto mais estável é a postura, mais potente e poderoso é o golpe. Uma boa postura não vai auxiliar somente em aumentar a potência dos golpes, mas pode oferecer uma base sólida para absorver a força e o impacto dos golpes.

Existem muitas posturas diferentes. Abaixo uma foto de uma postura bastante comum para lutadores destros



Figura 5 Postura básica de combate.

ERROS MAIS COMUNS

Não colocar os punhos na altura correta para execução ou proteção da cabeça e o rosto.

*Jab*³

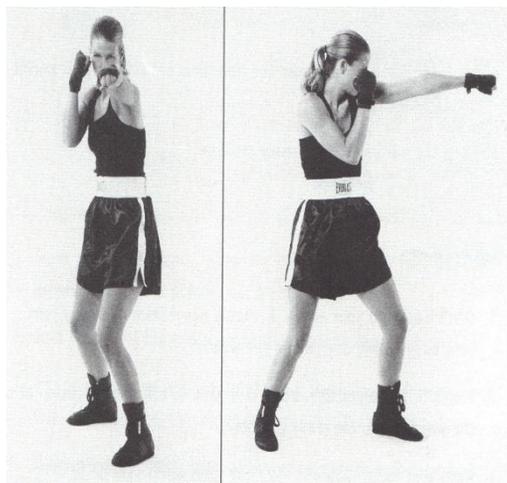


Figura 6 Técnicas de golpear - *Jab*.

O *jab* é o golpe com a mão, projetada à frente contra o oponente. Para pugilistas destros o *jab* é executado com o punho esquerdo e para o canhoto vice-versa.

O *jab* é usado para reconhecer a distância e o alcance em relação ao oponente. O *jab* raramente resulta em nocaute, mas auxilia a combinação com golpes mais potentes como o direto de direita ou o gancho de

esquerda.

Direto³

Para os destros, o direto é o seu golpe mais potente. A força é consequência do apoio dos pés e o balanço simultâneo dos quadris e os ombros.

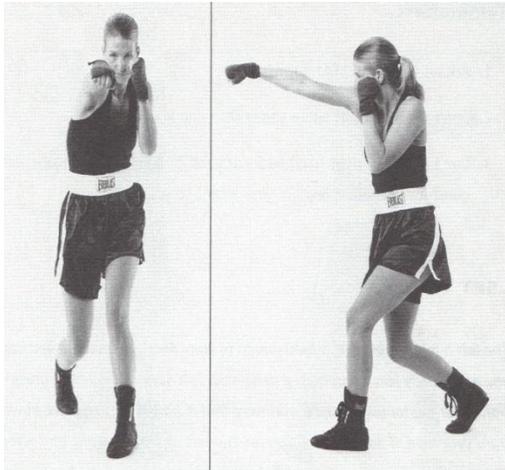


Figura 7 Técnicas de Golpear - Direto.

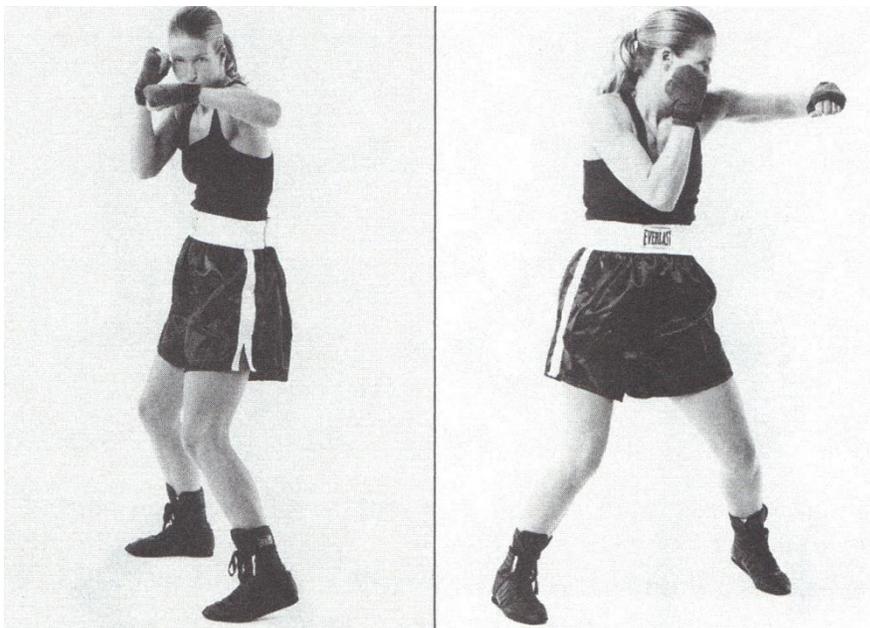


Figura 8 Técnicas de golpear - Gancho.

Gancho³

O gancho é geralmente difícil de executar pois é indicado ao membro superior não dominante e menos coordenado, adicionando-se a isso, a posição básica destra e o movimento não favorecem a geração de potência para o golpe. Entretanto, feito de forma correta, é um ótimo golpe para acertar a lateral da cabeça e o tronco do oponente, pois é executado fora do seu campo de visão. Se o seu oponente tem a guarda alta, sua mão direita



Figura 9 Técnicas de golpear - *Uppercut*.

vai obstruir sua visão e este não será capaz de ver o gancho feito com a mão esquerda.

O *uppercut* pode ser feito com ambas as mãos em distâncias curtas. *Uppercuts* podem ser direcionados ao tronco ou à cabeça. Podem ser feitos também no sentido lateral ou de baixo para cima.

ERROS MAIS COMUNS

Em todas essas técnicas, não alinhar o punho com o antebraço ou golpear com o 4º ou 5º metacarpo podem provocar lesões no praticante, na região do punho e também nas mãos, portanto, elas merecem uma supervisão mais atenta do Educador, durante os primeiros estágios de execução do iniciante.

O QUE OBSERVAR NO DESEMPENHO DO APRENDIZ

Durante os primeiros seis meses de prática, desenvolver a forma dos movimentos. Praticar em frente ao espelho poderá oferecer uma oportunidade de observar seus movimentos e aperfeiçoá-los. Ao utilizar o saco de pancadas, recomenda-se treinar uma técnica por vez (*jab*, direto, *uppercut*, cruzado e gancho). Somente após encontrar as formas corretas de aplicação dos golpes que o praticante vai, então, usar a força. Importante: nunca esquecer o equilíbrio proporcionado por uma boa postura.

Movimentos ou deslocamentos

Aplicações^{3,4}

Os deslocamentos são ao mesmo tempo ofensivos e defensivos. É necessário deslocar-se com leveza em todas as direções, longe o suficiente para se manter fora do alcance do seu adversário e o mais próximo possível para acertar os golpes com precisão. O mais importante para lembrar sobre o trabalho de pernas e o deslocamento em qualquer direção, diz respeito ao peso corporal que deve permanecer distribuído nos dois pés, bem apoiados no solo, para manter o corpo equilibrado. O apoio é feito com a parte anterior dos pés, mas sem utilizar a articulação do dedão, só assim poderá se deslocar com leveza pelo ringue e manter a sua estabilidade. O pé que vai se movimentar primeiro é aquele que está mais a frente na direção que se quer deslocar. Por exemplo, quando se desloca a frente, o pé que está a frente, se deslocará primeiro e o pé de trás o seguirá. Desta forma, os pés nunca estarão próximos demais ou se cruzando durante os deslocamentos.

Deslocando para frente

Os deslocamentos à frente são mais indicados para manobras ofensivas. Para isso, mantenha o uso dos *jabs* com o objetivo de preparar um golpe mais potente como o direto ou cruzado.

Deslocando para trás

O deslocamento para trás é mais indicado para manobras defensivas. É comum a manobra de deslocamento ser utilizada juntamente com golpes potentes, porém, o resultado são

golpes menos potentes, que servirão mais para afastar o oponente, principalmente se este for mais forte. O praticante deverá ter bastante cuidado, pois ao deslocar-se para trás, poderá ser envolvido pelo oponente nas cordas do ringue.

Deslocamento lateral (direita e esquerda)

A maioria dos boxeadores destros executa com mais facilidade o deslocamento para a esquerda enquanto aplicam *jabs*. É uma boa forma de se deslocar, principalmente se o oponente for canhoto, pois assim estará se afastando dos golpes mais potentes que o adversário pode executar.

Pivot

O pivot é usado quando há uma necessidade de mudança de ângulo de aproximação do adversário e preparar um contragolpe. Funciona bem, combinado com outras manobras defensivas.

ERROS MAIS COMUNS

Não adotar uma boa postura durante os deslocamentos e com isso o praticante não conseguir boa execução das técnicas, imprimindo pouca velocidade ou força insuficiente. Em casos extremos, o praticante pode vir a cair por falta de equilíbrio durante os deslocamentos.

Combinações

Após aprender os golpes isoladamente e confiando em sua eficiência. É hora de combinar as ações para uma prática motivadora e surpreendente. As combinações são séries de golpes aplicados com ritmo e fluência, sem hesitações. Cada golpe deve ser executado, mantendo a sua força, coordenação, equilíbrio e velocidade necessários. Em um combate, as combinações podem otimizar a capacidade de acertar o objetivo, ao contrário de um só golpe, isoladamente.

Nas combinações, os golpes são chamados por números, por exemplo: um *jab* de esquerda é chamado de número um; um direto de direita é o número dois; um gancho de esquerda é o número três; um *uppercut* de direita é o número quatro e o *uppercut* de esquerda é o número 5. Esta designação não segue um padrão, portanto, cada Educador pode criar a sua denominação para relacionar os golpes e a sua ordem de execução.

1. *Jab* de esquerda x direto de direita (combinação um-dois)
2. *Jab* de esquerda x direto de direita x gancho de esquerda (combinação um-dois-três)
3. *Jab* de esquerda x gancho de esquerda (combinação um-três)

Outras combinações podem ser executadas com o objetivo de acertar o tronco do oponente com bastante efetividade. A alternância entre golpes na direção da cabeça e do tronco pode forçar o oponente a modificar diversas vezes sua postura, alterando seu equilíbrio e impedindo suas ações ofensivas.

Combinações de maior complexidade

Uppercut de direita no corpo x *uppercut* de esquerda no corpo x gancho no queixo

Uppercut de esquerda no corpo x *uppercut* de direita no corpo x gancho de esquerda na cabeça x direto na cabeça

Gancho de esquerda no corpo x gancho de esquerda no queixo x direto na cabeça

Ao praticar essas ou outras combinações é importante iniciar a prática de forma lenta e sentir o ritmo de cada uma delas. Neste caso, o Educador deverá estimular a percepção do praticante e começar por aquelas que são mais simples.

Defesa

Bloqueios: são a forma mais simples de todos os tipos de defesa e o mais natural para o iniciante. São movimentos que podem ser executados contra todos os golpes básicos. Aprendê-los oferece a oportunidade de o praticante contruir seu próprio repertório de movimentos de defesa.

Movimentos de defesa:

Bloqueio com a parte exterior da luva para ganchos de esquerda.

Bloqueios com o braço e o cotovelo para dentro e para baixo, utilizando o cotovelo e o antebraço.

Defesa dupla com os cotovelos próximos ao tronco. Pouco indicadas por prejudicar os movimentos de ataque, pois a postura é utilizada, justamente, quando o oponente tem o domínio claro das ações ofensivas da luta. Em alguns casos, pode ser usada para cansar o oponente, no entanto, em uma luta amadora de três rounds, o árbitro pode considerar que não está havendo resposta ou iniciativa suficiente e interromper a luta.

Outras formas de defesa são: defesa cruzada e o *clinch*.

Esquivas

As esquivas são movimentos executados para desviar os socos do oponente, movendo-se rapidamente para trás e para a frente, para cima e para baixo, de modo a não permanecer estável.

Esquiva em agachamento: Este movimento pretende evitar o golpe do adversário, com a flexão das pernas e, frequentemente, com a flexão do quadril também). O objetivo é posicionar-se com a cabeça numa posição inferior à extensão do braço do seu oponente. No seguimento, procede-se à extensão as pernas e quadril para devolver o corpo a sua posição inicial, vertical. Com a elevação, o seu corpo deslocou-se para a esquerda ou direita do adversário, para assim tentar evitar (presumivelmente) o seu braço ainda estendido. Colocar-se, através deste movimento, no lado exterior do braço estendido do adversário é vulgarmente apelidado de “esquivar para fora” e é, geralmente, o método preferido de defesa. “Esquivar para o interior” ou passar o corpo, através deste movimento, para dentro do braço estendido do adversário é considerado uma técnica débil ao nível defensivo, porque o pugilista fica então vulnerável a golpes do punho oposto do seu oponente, como o gancho ou *uppercut*.

Esquiva lateral (ou pêndulo): a esquiva lateral é uma manobra executada pelo pugilista, com as pernas e quadril, defendendo-se pelo deslocamento da posição. Quando é executado um golpe direto (tal como um direto normal ou um direto de direita), que vem na direção do

rosto do pugilista, ele deve rodar os ombros e o quadril para um dos lados, de forma a trocar a posição do queixo, lateralmente, permitindo assim que o golpe passe sem conectar. Quanto menor for a deslocamento da cabeça ao executar o movimento, ou da alteração do ângulo vertical dos ombros, mais habilidoso e eficiente será considerado, pois a postura será menos afetada, possibilitando maior repertório de respostas, ofensiva ou defensiva.

Regras de ação

A melhor maneira de aprender as manobras de defesa é a prática de luvas, ou seja, pela luta efetiva dentro do contexto do treino ou aprendizado. A execução de “sombra”, o trabalho com o professor, não supera a oportunidade de o praticante enfrentar um adversário. Neste caso, o professor pode executar essa função ou ajudar o praticante a identificar um companheiro de confiança para praticar de forma controlada e reduzir as chances de lesões. O Educador deve certificar-se que ao fazer “luvas” os oponentes não estejam golpeando muito rápido ou muito forte, pois neste caso deve se estabelecer uma relação de confiança e compaixão.

O Educador deve estimular o iniciante a usar os bloqueios e as defesas básicas. Ao expor o iniciante a essas duas situações (enfrentar um adversário e usar de técnicas defensivas), se utilizando das técnicas aprendidas, poderá então passar para uma nova etapa.

Prática^{1,2}

A prática do boxe tem vários objetivos: resultados esportivos, a prática de atividade física, encontrar pessoas e fazer amigos. Estes são somente alguns objetivos e para o Educador é importante não perder de vista o que motiva o aluno.

Para isso propomos três formas distintas de praticar o boxe:

O treinamento para a competição;

A prática formativa e educacional;

A prática para a melhoria da aptidão física.

Nesse sentido, o Educador poderá ir ao encontro ao interesse do aluno e vice-versa. É importante frisar que nem sempre haverá confrontos, porque dentro dos objetivos, os confrontos não são a única prioridade.

Nas aulas de boxe algumas partes são essenciais:

Aquecimentos: onde o estudante é preparado para as partes que se seguem ou principais. Como a demanda aeróbica do boxe é alta, podemos usar as seguintes estratégias: corrida, pular corda e fazer sombra.

No aprendizado das técnicas ou Escola de Boxe, a prioridade é vivenciar as formas dos movimentos básicos sozinhos, sem a necessidade do uso da força ou grande velocidade.

Exemplo:

Os alunos se formam em colunas e aos comandos numéricos do professor executam os golpes Exemplo: jab (1), direto (2)

Estratégias de prática:

Circuitos, o uso do tempo, atividades individuais, atividades em duplas, somente atacar, somente esquivar, etc.

Para adolescentes que sejam mais habilidosos e experientes, a prática se volta para a Escola de Combate, onde se pode usar outras estratégias como “Luvas”, sendo a principal característica o uso de luvas de combate para a execução dos exercícios.

Nesta fase é importante a ênfase na preparação teórica ou tática.

Para o encerramento, volta à calma, com conversas e alongamentos.

EXPERIÊNCIAS ESTIMULADORAS DE APRENDIZAGEM

O movimento de **sombra** é bastante utilizado no boxe por sua especificidade. São lutas contra um adversário imaginário ou não. Não há contato. Os exercícios de sombra devem ser feitos de acordo com os objetivos estabelecidos pelo Educador:

- Como forma de aquecimento;
- Como estratégia e parte principal da aula;
- Com o uso do espelho ou não;

- Sozinho, em dupla ou mais participantes;
- Utilizando técnicas específicas, de acordo com o comando verbal do Educador;
-

Os exercícios de **luvas** são feitos especificamente para *simular combates*. Seu uso pode ser bastante variado, de acordo com os objetivos do Educador, com os seguintes critérios:

- Duração: um *round*, dois *rounds*, 30 segundos, 1 minuto;
- Uso de uma determinada técnica ou combinação ofensiva: *jab*, direto, cruzado, etc;
- Uso de uma determinada técnica defensiva: bloqueio, esquiva;
- Uso de deslocamentos de forma específica ou não;
- A combinação de um ou mais elementos acima descritos;

Ao ensinarmos qualquer modalidade esportiva para o público infanto-juvenil, é difícil não falar de jogos ou brincadeiras, mesmo para uma modalidade que exija tanta disciplina e dedicação como é o caso do Boxe. Para o Educador, o uso de jogos e brincadeiras como estratégia torna a prática da modalidade mais atrativa e dinâmica, fazendo com que o ambiente seja mais leve e agradável.

A seguir, alguns exemplos de brincadeiras para serem utilizadas nas aulas de Boxe:

Jogos de deslocamento rápido e atenção

Competências:

Mobilização da atenção e prontidão para o ataque e a defesa;

Velocidade de reação, eficácia de estratégia e variedade de deslocamentos utilizados;

Jogos com balões:

- Organizar a turma em duplas;

- Amarrar um balão cheio ao tornozelo com uma fita de mais ou menos 50 cm;

- Os participantes sem balão devem pisar sobre o balão do adversário, com objetivo de estourá-lo, as crianças com os balões devem tentar evitar;

Obs.: o jogo é disputado em pé, em caso de queda, o parceiro deve aguardar o companheiro se levantar para continuar a disputa. Não é permitido o uso das mãos.

- “A galinha, os pintinhos, e a raposa”:

- Um dos alunos deverá ser o “pegador”(a raposa), enquanto os demais(os pintinhos) ficam enfileirados com as mãos apoiadas na cintura ou nos ombros dos colegas à sua frente. O primeiro da fila é a “galinha” que, com os braços abertos, tenta proteger os seus filhinhos. O objetivo será o pegador “tocar” o último da fila. O tamanho da fila pode ser determinante para a dinâmica do jogo, pois, quando a fila é menor exige-se mais movimentação corporal como esquivas, por exemplo, enquanto que, se ela possuir uma extensão maior, o que predominará será a corrida e o deslocamento para alcançar o seu final.

“Leão caça os cordeiros”:

- Um pegador ou “leão” inicia a brincadeira. Sentado no chão, ao sinal do professor, o pegador deverá deslocar-se por todo o espaço delimitado para pegar os “cordeiros”. Quando esses são pegos, se tornam pegadores ou “leões”.

Variação:

- Para reduzir o contato corporal, em vez de tocar, o pegador deverá retirar uma fita presa à cintura ou a qualquer outra parte do corpo dos “cordeiros”.

- Para aumentar o contato corporal, o pegador deverá desequilibrar os adversários.

Essas atividades têm por finalidade situações desafiadoras, divertidas e seguras. Para que isso ocorra é essencial a supervisão do professor para adaptá-las ou interrompê-las, caso considere necessário. As características do local, equipamentos e a prontidão dos alunos merecem total atenção durante os momentos de intervenção por parte do professor.

AValiação

Ao elaborar seu planejamento, o Educador estabelece objetivos e expectativas sobre quais comportamentos, conhecimentos e técnicas o estudante deverá assimilar. Nesse sentido, esse planejamento deverá ser sempre de longo alcance.

Para as sessões de prática, as intervenções devem ser previstas com objetivos para cada uma das aulas, havendo também a necessidade de avaliações. Ferramentas como técnicas

de autoavaliação, filmagens, uso do espelho e movimentos refletidos como espelho pelo companheiro de prática podem ser utilizados para o estudante aperfeiçoar suas habilidades e tentar alcançar estágios mais avançados.

FESTIVAIS, TORNEIOS, DEMONSTRAÇÕES E EVENTOS

Os eventos têm uma importante função para a criança. É a oportunidade de se encontrar com outros praticantes, descobrir o sentimento de pertencer a um novo grupo e demonstrar isso publicamente. Os campeonatos oferecem a oportunidade de comparar habilidades de luta, conhecimentos de regras e atitudes de autocontrole e superação. Os festivais são eventos que têm por objetivo recrutar novos praticantes, oferecer e incentivar uma oportunidade diferente de prática, através de dinâmicas mais generosas. Por exemplo, com a entrega de prêmios aos participantes que mais se destacaram em determinadas atividades. A duração de um festival é menor do que a de um campeonato e a mediação dos confrontos não é feita necessariamente por árbitros. Elas podem ser feitas por professores e praticantes mais experientes.

Outros tipos de eventos são bastante comuns: treinos em conjunto com escolas, em academias e com professores diferentes, realização de clínicas sobre aspectos específicos e até acampamentos que tenham o boxe como temática principal.

REFERÊNCIAS

1. QUESADA, J. F. **Enseñar a boxear és todo um proceso pedagógico**. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd53/boxeo.htm>. Acesso em maio de 2013.
2. QUESADA, R. **Elementos técnicos necesarios para La enseñanza del boxeo**. Disponível em: <http://www.boxeando.com/2010/05/elementos-tecnicos-necesarios-para-la.html>. Acesso em maio de 2013.
3. SCOTT, D. **Boxing: the complete guide to training and fitness**. Berkley Publishing Group. New York, NY, EUA. 2000.
4. WERNER, D. **Boxer's start - up: A Beginner's guide to Boxing**. START-UP / Tracks Publishing. Chula Vista, CA, EUA. 1998.

CAPOEIRA

INTRODUÇÃO

Olhar e entender à capoeira a partir dos quatro pilares da Educação é bastante enriquecedor, na medida em que aprender a conhecer, aprender a fazer, aprender a conviver e aprender a ser estão naturalmente presentes nos fundamentos da capoeira. A **prática da capoeira** deve contribuir para o desenvolvimento das potencialidades dos seus praticantes e para construção de uma sociedade mais humana e fraterna.

Muitos mestres de capoeira afirmam que é necessária uma vida inteira para se aprender capoeira. Isso significa que a capoeira envolve muito mais do que movimentos corporais de ataque, defesa e contra-ataque. A capoeira pode ser considerada uma filosofia de vida, um caminho de desenvolvimento e aperfeiçoamento pessoal e social, que se dá por meio dos seus fundamentos e pela convivência entre os seus praticantes.

Nunca é tarde para começar a aprender capoeira. O importante é respeitar a individualidade de cada praticante, seus limites e potencialidades, do ponto de vista físico, psicológico e social. É comum vermos hoje em dia, crianças, jovens, adultos, idosos, homens, mulheres, portadores de necessidades especiais jogando capoeira e compartilhando o mesmo espaço, a mesma roda, de forma democrática e fraterna. A capoeira do novo milênio deve ser uma capoeira inclusiva, que respeita as diferenças e que promove a integração entre os povos¹⁰.

O respeito aos mais velhos é um dos mais valiosos fundamentos da capoeira. Toda a experiência e vivência de um mestre antigo de capoeira são como uma biblioteca viva, repleta de conhecimentos que devem ser valorizados.

A Capoeira e os quatro Pilares da Educação da Unesco

APRENDER A CONHECER A CAPOEIRA

A capoeira é uma manifestação da cultura afro-brasileira, que envolve movimento, arte e expressão corporal. É uma arte marcial praticada ao som de instrumentos, músicas e diferentes ritmos. Diz-se que a capoeira surgiu no Brasil, trazida pelos negros africanos aqui escravizados, que teriam adaptado às condições locais lutas e danças praticadas no continente de origem.

A capoeira esteve presente na história do Brasil associada à escravidão negra, tornando-se símbolo de resistência das camadas marginalizadas da sociedade. Na atualidade, é ensinada em escolas, universidades, clubes e projetos sociais, em todos os estados do Brasil e em mais de 160 países.

Sua prática favorece o desenvolvimento físico, mental emocional e social de crianças, jovens, adultos e idosos. Tem como premissa o respeito às diferenças e à individualidade, onde o mais importante é jogar “com” e não “contra” o outro. A roda da capoeira representa o ápice do aprendizado na modalidade. Nela, diversos elementos se integram: instrumentos, ritmos, cantos, jogo, rituais e tradições, num verdadeiro espetáculo de sons, gestos e movimentos.

A expressão mais comumente usada para se referir à capoeira é “jogar”¹¹. Não é comum um capoeirista dizer vamos “lutar”. Assim, a capoeira é identificada como um jogo, que envolve aspectos de luta e de dança, com movimentos de ataque, defesa, contra ataque, movimentos acrobáticos, movimentos ritualísticos e muita “ginga”.

Podemos dizer então que a capoeira é um “jogo lutado”, uma “luta dançada” e uma “dança jogada”. Dependendo do contexto em que a capoeira acontece (na escola, no clube, na universidade, em um projeto social, na academia, no parque ou na rua) e da filosofia do mestre, um desses três aspectos – jogo, luta ou dança - pode ser mais evidenciado. Em todas as situações, deve haver o respeito, o equilíbrio das emoções e das ações para que a capoeira seja sempre sinônimo de educação, cultura, arte e cidadania.

Se for mal conduzida e mal orientada, a Capoeira, como qualquer outra arte marcial, pode se tornar uma arma letal, gerando violência, desrespeito e rivalidade entre capoeiristas, grupos e escolas de capoeira. Por isso, a ética deve estar sempre em primeiro lugar. Vale reforçar que a base filosófica da capoeira deve se pautar nos ensinamentos dos velhos mestres e nos Manifesto Mundial da Cultura de Paz da UNESCO, quais sejam:

respeitar a vida, rejeitar a violência, ser generoso, ouvir para compreender, preservar o planeta, redescobrir a solidariedade. Desta forma, a capoeira influenciará positivamente os seus praticantes, a sociedade e a humanidade, para que caminhem na direção de padrões mais elevados de respeito, comunhão e fraternidade¹¹.

O jogo traz o divertimento, a brincadeira, a atitude espontânea e inteligente. A luta aponta para a concentração, a técnica, a objetividade e a disciplina. A dança refere-se à expressividade, à criatividade, à poesia e à beleza. Os instrumentos trazem o ritmo e a cadência do jogo. O canto traz a força e a energia, para círculo mágico da roda. Assim, jogo, luta, dança, ritmos e cantos se misturam de forma dinâmica, ordenada e ao mesmo tempo imprevisível, dando forma a esta manifestação única chamada de capoeira.

A criatividade e o lúdico devem ter papel preponderante na capoeira. O prazer em jogar e participar devem estar sempre presentes, gerando automotivação, divertimento e satisfação pessoal. A capoeira deve ser jogada com alegria e com descontração, sem perder de vista a atenção e a concentração próprias da luta.

A prática da capoeira desenvolve consciência corporal, força, coordenação motora, flexibilidade, agilidade e condicionamento cardiorrespiratório, sendo um excelente método de manutenção da saúde e promoção da qualidade de vida. No âmbito psicológico, desenvolve autoestima, autoconfiança, concentração e disciplina. No âmbito social, desenvolve espírito de equipe, cooperação, competição saudável, organização e responsabilidade. Além disso, o envolvimento com a capoeira e o estudo das suas origens e do seu passado leva ao conhecimento de importantes fatos e momentos da História do Brasil aos quais está associada.

Aspectos Históricos da Capoeira

A história da capoeira está intimamente relacionada à história do Brasil e a formação do povo brasileiro. A capoeira deve ser entendida como um fenômeno cultural fortemente relacionado à escravidão negra em nosso país e seus diferentes desdobramentos. No entanto, quando buscamos investigar a história da capoeira em seus primórdios, nos deparamos com uma limitação de documentos e registros relacionados ao tema,

especialmente quando buscamos informações e dados que remetem aos séculos XVII e XVIII, quando, possivelmente, a capoeira teria se originado no Brasil. Muito do que se conhece sobre a capoeira nesse sentido é fruto de informações que foram sendo passadas de geração em geração, por meio oral, que é a principal forma de transmissão de conhecimento na capoeira.

Quando falamos sobre a origem da capoeira, uma inquietante pergunta que se faz é: seria a capoeira uma manifestação de origem africana ou brasileira? Existem versões diferentes sobre a origem da capoeira. Sua origem seria uma luta chamada *n'golo* ou *dança da zebra*⁶ praticada por jovens na região de Angola, durante um cerimonial da festa da puberdade, quando as meninas passavam à condição de mulheres, ficando aptas a casar e procriar. Os rapazes lutavam entre si e o vencedor passava a ter o direito de escolher sua esposa, ficando isento do pagamento do dote. O *n'golo* era lutado ao som do berimbau, também chamado de *urucungo*, e os lutadores utilizavam principalmente pernas e pés. Os registros (fotos) relacionados ao *n'golo* datam do século XX⁶, sendo que os registros relacionados à capoeira no Brasil datam de muito antes.

Um estudo mais aprofundado da cultura africana e de suas manifestações seria necessário e ao mesmo tempo muito difícil, já que muitas das tribos que existiam há séculos, já não existem mais. A outra versão para a origem da capoeira afirma ter sido ela criada nas terras brasileiras pelos africanos aqui escravizados em função do contexto social que aqui se criou. Mais especificamente no ambiente das senzalas, nas fazendas de cana-de-açúcar e na capoeira. Na língua tupi-guarani, capoeira é uma pequena clareira roçada no meio do mato ou mato ralo. Nos seus tempos livres, os negros se reuniam para realizar seus cantos, danças, jogos e rituais. Nesse contexto, também jogavam capoeira, divertindo-se entre os iguais e ao mesmo tempo adestrando seus corpos para um futuro combate contra os capitães do mato, numa eventual fuga dos cativeiros. A luta sempre esteve misturada aos cantos e disfarçada em dança, para que os senhores não percebessem o seu aspecto marcial, em que o corpo se transformava em uma verdadeira arma.

Pode-se afirmar que a capoeira tal qual a conhecemos hoje, desenvolveu-se em terras brasileiras a partir do arcabouço cultural do povos negros aqui escravizados. Por outro lado, faltam documentos que comprovem esta hipótese.

Acreditamos que seja mais coerente falar de uma origem afro-brasileira, tendo, portanto, a capoeira surgido e se desenvolvido na congruência entre os povos e as culturas africana e brasileira.

A capoeira nos quilombos

As condições degradantes de vida e o sistema de exploração escrava, que envolviam trabalhos árduos e forçados, além de punições severas e desumanas, criavam nos escravos o sentimento de revolta e o desejo de fugir do cativeiro em busca de liberdade.

A capoeira se forjou exatamente nesse contexto, sendo a arma dos escravos contra a figura do capitão do mato, que tinha a função de coibir a fuga e capturá-los quando fugiam do cativeiro. Os negros que conseguiam escapar refugiavam-se nos quilombos, sendo o mais famoso deles o Quilombo dos Palmares, cujo principal líder era Zumbi.

O Quilombo dos Palmares existiu por mais de 60 anos, na região da Serra da Barriga, estado de Alagoas. Durante muitos anos, expedições do governo tentaram destruí-lo sem sucesso. Os negros desenvolveram um poderoso sistema de proteção, utilizando como defesa o sistema de emboscada, que envolviam armadilhas e ataques-surpresa aos invasores. O próprio conhecimento da região onde se localizava Palmares, suas matas e morros, representava uma importante vantagem estratégica. Os negros ali refugiados apresentavam grande destreza corporal⁵ advinda da prática da capoeira, que conferia a eles enorme vantagem no combate corpo a corpo.

A capoeira moderna

Os mestres de maior influência na capoeira praticada nos dias atuais foram Manoel dos Reis Machado, o Mestre Bimba, e Vicente Ferreira Pastinha, o Mestre Pastinha,.

A capoeira como arte marcial e esporte de combate

A capoeira em muito se assemelha às demais modalidades da família das Artes Marciais e Esportes de Combate, compartilhando elementos comuns como a presença de movimentos de ataque, defesa e contra-ataque, rituais e procedimentos, código de ética e de conduta, sistema de graduações e níveis de aprendizado, indumentária específica, base filosófica e um histórico relacionado à resistência e à luta contra opressores.

No entanto, a capoeira apresenta singularidades e especificidades que em muito lhe diferenciam, sendo difícil fazer comparações e classificações comuns, sem correr o risco de generalizações impróprias. Citamos anteriormente o aspecto musical presente na capoeira por meio dos seus instrumentos, cantos e palmas, que não se encontram nas outras modalidades, sendo esta uma das grandes diferenças. Outro aspecto importante está na intencionalidade da capoeira, especialmente, quando se pensa a capoeira sob um enfoque educacional e cultural: ela deve ser entendida como forma de jogo, onde o jogar “com” é mais importante do que o jogar “contra”.

Quanto à finalidade de enfrentamento, critério utilizado para classificar as Artes Marciais e Esportes de Combate, provavelmente, a capoeira se enquadre naquelas em que predomina o “golpear ou percutir o corpo do adversário”, tal qual o caratê, o taekwondo e o kung fu, dado a predominância de movimentos realizados com os pés e as pernas. No entanto, neste aspecto, a capoeira se também se diferencia, caso consideremos sua forma de jogo tradicional: a roda de capoeira. No jogo da capoeira, que é livre, espontâneo e mediado por um mestre, não é preciso acertar efetivamente o golpe no parceiro com quem se joga para saber “quem ganhou”. O simples fato de mostrar que o golpe acertaria, já é o suficiente para saber da efetividade do mesmo. Prima-se, portanto, pela manutenção da integridade física do outro.

Mesmo numa competição de capoeira o contato com o corpo do adversário deve ser totalmente controlado, evitando produzir lesão corporal. Já houve um tempo em que o nocaute era permitido, mas, hoje em dia, a maioria das competições admite apenas o toque sutil.

PARA SABER MAIS:

Conheça mais sobre o desenvolvimento da Capoeira nos ambientes urbanos do Rio de Janeiro, Recife e Salvador.

A capoeira escrava e outras tradições rebeldes no Rio de Janeiro, 1808 -1850.

Autor: Carlos Eugênio Líbano Soares

Ed. Unicamp, 2001

A negregada instituição: os Capoeiras na Corte Imperial 1850 - 1890.

Autor: Carlos Eugênio Líbano Soares.

Ed. Rio de Janeiro: Access, 1999.

Veja como artistas da época retratavam a Capoeira no período colonial e imperial.

Johann Moritiz RUGENDAS: - <http://cultura.culturamix.com/arte/obras-de-rugendas>

Jean Baptiste DEBRET: -

http://www.itaucultural.org.br/aplicexternas/enciclopedia_ic/index.cfm?fuseaction=artistas_obras&acao=menos&inicio=9&cont_acao=2&cd_verbete=670

Assista mais sobre a vida e obra de Mestre Bimba vendo o Documentário “Mestre Bimba - A Capoeira Iluminada”.

<http://www.youtube.com/watch?v=EHnPkKZxcmQ>

Veja Mestre Pastinha jogando Capoeira:

<http://www.youtube.com/watch?v=WmlivXc2eAQ>

Mestre Pastinha no filme “A tenda dos milagres” (1977):

http://www.youtube.com/watch?v=ci4QjFx5F_g

Existem muitos conteúdos a serem conhecidos sobre a capoeira. O capoeirista que sabe apenas jogar é um capoeirista incompleto. Por isso, muito além do jogo, deve conhecer a história da capoeira e os principais momentos pelos quais ela passou ao longo da história do Brasil e da humanidade. Conhecer os mestres do passado e de que maneira eles

contribuíram para o desenvolvimento e a valorização da capoeira. Conhecer os mestres da atualidade, seus trabalhos e como eles repercutem no universo da capoeira e na sociedade como um todo. É imperativo conhecer também a musicalidade da capoeira, seus instrumentos, toques e cantos, quais o seu significado e sua importância no contexto de uma roda de capoeira.

A participação em roda de capoeira exige o conhecimento de diversos aspectos relacionados ao seu funcionamento e dinâmica. Quais e quantos instrumentos compõem a bateria da roda, seja ela a Capoeira de Angola ou a Capoeira Regional? É preciso saber como entrar e sair da Roda? Bater palmas ou não? Ficar sentado ou de pé? São apenas alguns exemplos desse rico universo de aprendizagem e convivência.

Na atualidade, com o advento da internet, uma quantidade muito grande de informações está disponível a respeito da capoeira. No entanto, é preciso saber selecionar essa informação, tomando cuidado com a veracidade da sua fonte. Infelizmente muito do que se escreve sobre a capoeira na internet não está bem fundamentado. É preciso, portanto, buscar fontes seguras.

O melhor caminho ainda hoje para se aprender os fundamentos da capoeira é o contato direto com os mestres capoeiristas, que são os verdadeiros guardiões dos conhecimentos e dos fundamentos da capoeira.

A transmissão oral do conhecimento é um dos fundamentos da capoeira. Essa transmissão oral envolve uma forma especial de ensinar e aprender, onde cada mestre e professor têm a sua didática própria e transmite o que aprendeu ao longo da vida e das suas próprias experiências. Verifica-se na capoeira uma grande diversidade presente em cada mestre, em cada grupo e escola de capoeira. E esta diversidade é uma das riquezas da Capoeira, devendo ser respeitada e valorizada.

Na capoeira, todos ensinam e todos aprendem. O mestre ensina aos alunos, os alunos ensinam ao mestre, os alunos ensinam aos alunos. Assume-se, portanto, uma proposta de ensino e aprendizagem dinâmica e descentralizada, pela qual cada indivíduo tem algo a ensinar, independente do seu nível de experiência na modalidade. No aprendizado da

capoeira, o conhecimento trabalhado na prática incorpora o conhecimento que cada um trás da própria vida. Tudo isso se soma ao respeito à hierarquia, que continua existindo, sendo mantida e valorizada, exprimindo o nível de experiência que cada indivíduo tem na modalidade.

Aprender a fazer capoeira

Capoeira se aprende fazendo, se aprende jogando. Isso significa que todo o conhecimento tem que ser aplicado na prática, no dia a dia, tanto no contexto da capoeira, quanto no contexto da vida em geral, seja na família, na escola, no trabalho, etc. O discurso deve ser condizente com a minha prática. Do contrário, corre-se o risco de se tornar vazio e sem valor. Se um indivíduo prega o respeito e a ética, mas age com violência no jogo da capoeira, fica evidente a sua inadequação.

O pilar do aprender a fazer na capoeira aponta para a necessidade de se adquirir e desenvolver competências, tanto para o jogo quanto para a roda de capoeira. Aprender a fazer os movimentos, aprender os fundamentos do jogo, aprender a tocar os instrumentos, a cantar os diferentes tipos de músicas (ladainhas, quadras de corridos), a organizar a roda de capoeira e fazê-la acontecer com harmonia e dinâmica.

A capoeira se faz em grupo, onde cada um assume um “papel” num intenso trabalho de equipe, revezando constantemente as tarefas de tocar os instrumentos, cantar, bater palmas, jogar e responder o coro. Tudo isso exige uma postura e atitudes de cooperação e de participação.

Aprender a conviver na capoeira

Essa é a dimensão mais importante na capoeira. O poeta Vinícius de Moraes disse em uma de suas canções, no Samba da Benção, que “a vida é a arte do encontro, embora haja tanto desencontro pela vida”. O mesmo pode ser dito da capoeira: é a arte do encontro, onde pessoas das mais variadas etnias se reúnem para compartilhar aprendizados, entusiasmo e energias positivas.

A capoeira se espalhou pelo mundo e hoje é praticada em diversos países, além do Brasil. É comum hoje vermos japoneses, russos, israelenses e australianos jogando capoeira com excelente desenvoltura, conhecendo muito sobre a sua história e musicalidade. A capoeira atravessou fronteiras e hoje em dia é considerada como objeto mundial de cultura¹¹.

Essa internacionalização da capoeira cria situações interessantes. Numa roda, por exemplo, podemos ver indivíduos procedentes de vários países que não falam o mesmo idioma, mas se entendem por meio do jogo da capoeira. Nesse sentido, a capoeira pode ser considerada como linguagem universal, para aproximar as pessoas e os povos, gerando tolerância e fraternidade.

Precisamos compartilhar as responsabilidades e desafios relacionados ao viver em comunidade. Este mesmo exercício acontece também em cada grupo de capoeira. É preciso incentivar o diálogo para a solução de pequenos conflitos, propagando a tolerância, o respeito e a solidariedade.

Aprender a ser capoeira

Capoeira é um estilo de vida, um estado de espírito. Na definição do “Mestre Pastinha”:
“Capoeirista não é aquele que sabe movimentar o corpo e sim aquele que se deixa movimentar pela alma, mostrando toda a profundidade que envolve essa arte”.

Aprender a ser capoeira envolve um processo contínuo de autoconhecimento sobre o corpo, a mente, as emoções, o espírito, e a unidade que existe entre todos eles. Significa conhecer seus limites e seus potenciais, suas forças e fraquezas¹¹. É buscar a reflexão e a sabedoria sobre seus próprios atos, sendo responsável pelas suas escolhas. Aprender com os erros e buscar novos desafios, ter pensamento firme e focado, buscar determinação e a automotivação assim como a disciplina interna e a capacidade de ir em frente, mesmo diante de obstáculos.

A música do mestre Toni Vargas dedicada ao mestre Pastinha retrata de forma especial o que é a capoeira e o que é aprender a ser capoeira:

*Certa vez,
Perguntaram a Seu Pastinha,
O que era capoeira
E ele, velho mestre respeitado, ficou um tempo calado,
Revirando a sua alma...
Depois, respondeu com calma, em forma de ladainha
A capoeira é um jogo, um brinquedo,
É se respeitar o medo,
É dosar bem a coragem
É uma luta, é manha de mandigueiro
É um vento no veleiro, é um gemido na senzala
É um corpo arrepiado, é um berimbau bem tocado,
O riso de um menino...
Capoeira é voo de um passarinho,
Bote de cobra coral
Sentir na boca, todo gosto do perigo
É sorrir pra o inimigo, no apertar de sua mão
É o grito do Zumbi, ecoando no quilombo
É se levantar de um tombo,
Antes de tocar no chão
É ódio, é esperança que nasce, um tapa explode na face,
Vai arder no coração...
Enfim, aceitar o desafio, com vontade de lutar
A capoeira é um pequeno barquinho, solto nas ondas do mar...
Ié viva Pastinha
IÉ VIVA PASTINHA, CAMARÁ*

PARA SABER MAIS:

Ouçá o Mestre Bimba tocando o Hino da Capoeira Regional

<http://www.youtube.com/watch?v=1NyXLGtqo5o>

E a voz de Mestre Pastinha, contando suas histórias

<http://www.youtube.com/watch?v=j-LX3q-1Z2E>

Nos quadros a seguir, apresentamos uma forma de entendimento¹⁰ dos quatro pilares da educação da Unesco no contexto da capoeira e relacionados aos seus diferentes aspectos.

Quadro 4 – Competências – Praticar Capoeira.

Executa habilidades da capoeira de acordo com suas características pessoais e interesses.			
Conhecer	Fazer	Conviver	Ser
Conhece os principais fundamentos da roda de capoeira?	Executa os principais fundamentos da roda de capoeira?	Respeita os principais fundamentos da roda de capoeira?	Busca o autoconhecimento na roda de capoeira, avaliando suas próprias atitudes e comportamentos?
Conhece os diferentes momentos que compõem uma roda de capoeira?	Participa ativamente da roda de capoeira em todos os seus aspectos?	Incentiva a participação ativa dos demais integrantes da roda?	Contribui para a harmonia da roda de capoeira da qual participa, agindo com ética e educação, preservando a paz e a amizade entre os participantes?
Conhece a função de cada instrumento na roda de capoeira?	Toca os instrumentos?	Respeita o momento de jogar e o momento de esperar?	Entende a sintonia que existe entre o seu estado de espírito e o tocar de cada instrumento?
Sabe quais as diferentes formas para entrar e sair da roda?	Reveza com os colegas ao tocar os instrumentos?	Valoriza a participação de todos?	Valoriza ações em relação à organização e à dinâmica da roda,
Conhece a importância da organização e dinâmica da roda de capoeira?	Canta as músicas que conhece na roda de capoeira?	Valoriza a importância da própria postura na roda de capoeira?	
Conhece os diferentes tipos de	Compõe músicas de capoeira?	Valoriza a importância da organização e dinâmica da roda de	
	Compartilha músicas de capoeira?		
	Colabora e coopera em cada momento da roda de capoeira?		

música e cantos presentes na roda de capoeira?	Executa ações para a organização, manutenção e a dinâmica positiva da roda de capoeira?	capoeira?	cuidando da mesma e sentindo-se responsável pelo seu bom andamento?
Conhece os diferentes ritmos e a hierarquia entre os instrumentos?	Executa os fundamentos do jogo de capoeira?	Valoriza todos os diferentes elementos que compõe a roda da capoeira?	Usa a roda para expressar seus sentimentos e pensamentos em relação à capoeira?
Sabe harmonizar os instrumentos numa bateria de capoeira?	Executa treinamentos e desenvolve as qualidades físicas relacionadas ao jogo da capoeira?	Respeita os fundamentos do jogo de capoeira?	Valoriza a disciplina e motivação para o aperfeiçoamento constante de suas habilidades e dos demais?
Conhece os principais fundamentos do jogo de capoeira?	Executa as orientações do seu professor?	Valoriza o aprimoramento da técnica de execução dos seus movimentos, utilizando-os de forma adequada e no momento certo?	Valoriza a experiência, a formação e a atitude do professor, dentro e fora das aulas, como agente facilitador da formação integral do aluno?
Conhece as diferentes formas de jogar capoeira?	Executa os fundamentos da Capoeira Angola e/ou da Capoeira Regional?	Valoriza as orientações do seu professor?	Valoriza o equilíbrio emocional, o respeito e responsabilidade perante os demais?
Sabe as diferenças entre o jogo de Angola e o jogo de Regional?	Analisa criticamente a contribuição de cada um dos mestres para a história e a valorização da Capoeira Angola e Regional?	Procura jogar de forma harmoniosa e respeitosa com os seus colegas e capoeiristas de outros grupos de capoeira?	Procura aprimorar o seu próprio jogo, buscando aprender sempre?
Conhece os diferentes tipos de movimentos do jogo de capoeira?	Executa movimentos e habilidades da capoeira, seja na	Respeita a integridade física dos colegas, buscando adequar o seu jogo de acordo com a	
Sabe adequar seu jogo aos diferentes momentos da roda de capoeira?			
Conhece estratégias para superar seus			

<p>limites com segurança?</p> <p>Conhece os seus próprios limites no jogo de capoeira?</p> <p>Conhece e sabe a importância das principais qualidades físicas envolvidas no jogo de capoeira?</p> <p>Conhece as principais lesões relacionadas ao jogo de capoeira?</p> <p>Sabe da importância da motivação e da disciplina para o aprimoramento do jogo de capoeira?</p> <p>Conhece as diferenças entre a Capoeira Angola e a Capoeira Regional?</p> <p>Conhece os principais mestres do passado e do presente que representam a Capoeira Angola e a Capoeira Regional?</p> <p>Conhece os</p>	<p>Roda ou no jogo, de forma individual ou coletiva?</p>	<p>pessoa com quem está jogando, considerando suas habilidades, experiências e limitações?</p> <p>Incentiva os colegas a se aprimorarem, corrigindo suas falhas e elogiando seu progresso, tanto no treino quanto na roda?</p> <p>Respeita e valoriza as diferenças entre a Capoeira Angola e a Capoeira Regional em termos de fundamentos, princípios e filosofia?</p> <p>Valoriza a capoeira enquanto modalidade coletiva?</p>	<p>Assume uma atitude colaborativa e em cada momento da roda de capoeira?</p> <p>Procura conhecer, respeitar e interpretar criticamente os fundamentos ou elementos como forma de perpetuar e preservar a Capoeira Angola e a Regional como patrimônio da cultura brasileira?</p>
---	--	--	---

fundamentos da Capoeira Angola e ou da Regional? Conhece as formas de cooperar e auxiliar os companheiros ao jogar ou participar da roda de capoeira?			
--	--	--	--

Quadro 5 – Competências - Conhecer Capoeira.

Conhece, aprecia e explora a capoeira com criatividade.			
Conhecer	Fazer	Conviver	Ser
Conhece a origem da capoeira e suas diferentes versões? Conhece os diferentes momentos históricos pelos quais a capoeira passou? Conhece os principais mestres de capoeira do passado, seus legados e suas filosofias? - Conhece a filosofia de capoeira do seu grupo e do seu mestre?	Sabe explicar e debater sobre as diferentes hipóteses para a origem da Capoeira? Sabe dissertar sobre os principais momentos históricos relacionados à Capoeira? Interpreta criticamente a história da Capoeira, seus personagens e contextos? Pratica os	Respeita as diferenças de opinião em relação à origem da Capoeira? Reconhece e valoriza as diferenças históricas de cada grupo ou escola de capoeira? Valoriza os ensinamentos dos mestres antigos no seu dia a dia, nos treinos e nas rodas de capoeira? Respeita e valoriza a	Valoriza a capoeira como legado e patrimônio histórico do cidadão brasileiro? Valoriza e extrapola os ensinamentos dos mestres antigos para uma melhor convivência com as pessoas, tanto no contexto da capoeira quanto na vida como um todo? Assume as responsabilidades relacionadas ao ser

<p>- Entende as diferenças filosóficas dos mestres e grupos de capoeira?</p> <p>- Entende como os fundamentos filosóficos se aplicam na prática da capoeira?</p>	<p>ensinamentos dos Mestres antigos no seu dia a dia, nos treinos e nas Rodas de Capoeira?</p> <p>Pratica Capoeira em sintonia com a filosofia do seu grupo, colocando em prática os seus fundamentos também na sua vida cotidiana?</p> <p>- Busca aprender com a filosofia de outros Mestres e grupos de Capoeira?</p>	<p>filosofia do seu grupo e do seu mestre?</p> <p>Respeita a filosofia dos outros grupos e escolas de capoeira, buscando conviver amigavelmente e harmoniosamente com eles?</p>	<p>capoeirista?</p> <p>Utiliza os ensinamentos dos mestres antigos da capoeira para aprimorar-se como ser humano, em termos de atitudes e comportamentos na capoeira e na vida em geral?</p>
--	---	---	--

Quadro 6 – Competências – Relacionar-se com a capoeira e através dela.

Relaciona-se consigo, com os outros e com o meio ambiente.			
Conhecer	Fazer	Conviver	Ser
<p>Conhece as ações e funções necessárias para a manutenção do seu grupo (Roda, Associação ou Federação) de Capoeira?</p> <p>Conhece os principais eventos (festivais, batizados, encontros, congressos) de</p>	<p>Executa ações ou exerce funções de manutenção de seu grupo (Roda, Associação ou Federação) de Capoeira?</p> <p>Participa de eventos de capoeira regularmente?</p> <p>Prepara-se</p>	<p>Respeita, valoriza e incentiva a execução de funções de manutenção de seu grupo (Roda, Associação ou Federação) de Capoeira?</p> <p>Valoriza o respeito, a experiência e as habilidades entre os</p>	<p>Valoriza os grupos e eventos de capoeira como forma de convergência, sobrevivência e autoafirmação da cultura brasileira, através da capoeira?</p> <p>Valoriza a capoeira como forma de expressão, entrega e</p>

capoeira? Sabe e conhece os procedimentos e fundamentos de cada evento de capoeira? Conhece os próprios limites dentro dos eventos de capoeira? Conhece os limites e potenciais de suas habilidades, conhecimentos e atitudes na capoeira?	adequadamente para as trocas de graduação e batizados? Procura colaborar com a organização e realização de eventos de capoeira, assumindo tarefas e responsabilidades? Analisa a própria habilidade, os conhecimentos e comportamentos?	diferentes membros da comunidade capoeirista? Promove o diálogo, a aproximação e a troca de experiência entre os grupos e praticantes de capoeira? Respeita os seus limites e dos demais? Busca na filosofia de cada mestre elementos para o seu desenvolvimento pessoal, tanto na capoeira quanto na vida?	compreensão do ser humano? Valoriza a sua própria história dentro da capoeira sabendo reconhecer a sua experiência, tempo de prática e aprendizados? Valoriza a capoeira como forma de autoconhecimento e desenvolvimento humano?
---	---	--	---

Princípios operacionais

Para dar mais qualidade ao processo de ensino e aprendizagem da capoeira, é essencial que o educador se atenha a três momentos importantes e que devem fazer parte da sua didática de ensino:

- Planejamento semestral e anual das aulas, com a definição de conteúdos, objetivos, estratégias e formas de avaliação.
- Execução e intervenção no dia a dia baseada na relação entre educador e estudante, no planejamento realizado e nas adaptações que se façam necessárias em função dos acontecimentos cotidianos;

- Avaliação do que foi realizado, tanto processualmente quanto ao final do período, fazendo as correções e adaptações necessárias para melhoria do processo.

Outro aspecto importante diz respeito aos métodos de ensino utilizados. Dentre os inúmeros métodos de ensino e aprendizagem existentes, entendemos que não existe uma fórmula única e absoluta a ser aplicada na capoeira. Cabe ao educador usar a criatividade para elaborar e aplicar diferentes métodos que tenham impacto positivo, tanto no processo quanto no resultado da aprendizagem.

É essencial buscar estratégias que aumentem a motivação e despertem o interesse dos alunos. Deve-se levar sempre em consideração as características gerais e específicas dos alunos (faixa etária, nível de experiência, etc), espaços e materiais disponíveis, momentos do programa (início, meio ou fim) e objetivos a serem alcançados.

Capoeira para Todos

Pessoas em diferentes idades e condições sociais praticam capoeira em mais de 160 países. Crianças, jovens, adultos e idosos movimentam seus corpos ao som do berimbau, do atabaque e do pandeiro, usufruindo os benefícios desta modalidade que pode e deve ser praticada ao longo de toda a vida.

É bastante comum ouvirmos informações errôneas de que a capoeira só pode ser praticada por pessoas jovens, bem preparadas fisicamente, muito fortes e flexíveis¹¹. E de que jogar capoeira é fazer saltos e piruetas no ar, contorções, dar chutes velozes e potentes e realizar movimentos considerados mirabolantes. Esta visão estereotipada é equivocada e não representa a essência da capoeira, uma atividade inclusiva e democrática, que respeita os limites de cada praticante.

A Capoeira é para todos! Na Roda de Capoeira uma criança de três anos de idade pode jogar com o seu avô de 85 anos. Num jogo como este estará um dos grandes sentidos da capoeira: aproximar as pessoas, respeitando seus limites e suas potencialidades, num momento único de camaradagem, celebração e fraternidade.

É necessário respeitar as limitações motoras dos indivíduos, que devem ser estimulados a participar dentro das suas possibilidades. Deve-se elogiar oportunamente a

sua disponibilidade de participação e cada avanço conseguido. A capoeira é uma excelente estratégia para trabalhar a manutenção da flexibilidade, da agilidade, do tônus muscular e especialmente do equilíbrio estático e dinâmico.

Orientações didáticas para o trabalho com a capoeira.

- Ser claro e objetivo nas explicações, utilizando exemplos concretos;
- Manter e motivar a participação de todas as pessoas nas atividades;
- Certificar-se da segurança do ambiente e dos materiais envolvidos na atividade;
 - Manter aproximação afetiva com os alunos;
 - Respeitar a heterogeneidade do grupo;
- Oferecer tratamento adequado e atenção a todos os participantes.

Capoeira Especial e Adaptada

A capoeira é uma excelente atividade para o trabalho com indivíduos portadores de necessidades especiais, promovendo diversos benefícios motores, cognitivos, emocionais e sociais, melhorando equilíbrio, força, agilidade, flexibilidade e capacidade cardiorrespiratória. A capoeira desenvolve ainda a capacidade de raciocínio e concentração, a socialização, promove a melhoria da autoestima e da autoconfiança.

Podem se beneficiar com a prática da capoeira os portadores de deficiências das mais variadas, desde deficiência intelectual até as síndromes, principalmente a Síndrome de Down. Deficientes auditivos e deficientes visuais, além de autistas e portadores de paralisia cerebral têm cada vez mais praticado a capoeira e se beneficiado de toda a riqueza da modalidade, por meio dos seus movimentos, musicalidade, rituais, dinâmica e filosofia.

A capoeira especial e adaptada vem ganhando espaço pelos excelentes resultados alcançados. Nesse contexto, excelentes trabalhos têm sido realizados em centros comunitários, na Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais (APAE) e em universidades e escolas.

As diversas síndromes e necessidades dos alunos especiais devem ser levadas em consideração quando da realização das atividades com a Capoeira, respeitando seus limites e acima de tudo encorajando a sua participação. O Educador deverá estudar as características de cada aluno, buscando adaptar as atividades realizadas.

Ter num mesmo grupo de trabalho alunos especiais e alunos ditos “normais” torna-se uma experiência riquíssima, onde a inclusão, a aceitação, o respeito e a tolerância serão exercitados por todos. Para saber mais sobre o trabalho da Capoeira Especial e Adaptada consulte a bibliografia indicada no final deste trabalho.

Desta forma, a Capoeira deve ser entendida como uma atividade que pode e deve ser praticada por todos os indivíduos ao longo da vida, independente dos estereótipos das condições físicas, sociais, econômicas ou culturais. Com o devido respeito à individualidade e as características dos alunos, Mestres e professores devem criar estratégias pedagógicas que proporcionem inclusão e participação. A capoeira possui um enorme potencial para educar os cidadãos do mundo para os desafios do novo milênio. Assim, mais do que formar capoeiristas, a prioridade deve ser a de formar cidadãos conscientes e participativos, capazes de influenciar positivamente o seu pequeno grande mundo: família, escola, comunidade e sociedade.

Aprendizado dos princípios operacionais

A seguir apresentamos um método para o aprendizado de movimentos e situações de jogo da capoeira¹⁰.

Os movimentos de ataque e defesa da capoeira¹⁰, quando trabalhados em duplas, juntamente com a ginga ou em uma situação de jogo, especialmente com alunos iniciantes, requerem alguns cuidados por parte do professor no que diz respeito à integridade física dos alunos. Um chute como a meia lua de frente, ou qualquer outro movimento de ataque da capoeira, se atingir o rosto de um aluno, pode causar uma lesão grave, como uma fratura de nariz, por exemplo.

Vamos partir de um exemplo, em que o objetivo é levar os alunos a aprenderem a executar o movimento de ataque da meia lua de frente e a defesa de cocorinha, numa situação de ginga ou de jogo. Este objetivo final requer dos alunos o aprendizado prévio de algumas habilidades descritas a seguir:

1 – Aprender a executar o movimento da meia lua de frente, individualmente, de maneira “estática”, saindo da posição inicial;

2 – Aprender a executar o movimento da meia lua de frente, individualmente, de maneira dinâmica, a partir da ginga;

4 - Aprender a executar o movimento da cocorinha, individualmente, de maneira “estática”, saindo da posição inicial;

5 – Aprender a executar o movimento da cocorinha, de maneira dinâmica, a partir da ginga;

6 - Aprender a executar a sequência simples de ataque e defesa, utilizando a meia lua de frente e a cocorinha, trabalhando em duplas, de maneira “estática”, com os dois alunos saindo da posição inicial;

7 – Aprender a executar a sequência simples de ataque e defesa, utilizando a meia lua de frente e a cocorinha, trabalhando em duplas, de maneira dinâmica, a partir da ginga;

8 – Aprender a executar a sequência simples de ataque e defesa, utilizando a meia lua de frente e a cocorinha, trabalhando em duplas, de maneira dinâmica, dentro do jogo de capoeira, com a utilização de outros movimentos.

Neste exercício proposto, a situação inicial é simples e controlada. O aluno sabe exatamente o que fazer e o que o seu colega vai fazer, para uma situação de maior complexidade e dinamismo, com maior número de variáveis a serem administradas e total imprevisibilidade, próprias do jogo de capoeira, onde não se sabe o que o outro fará a cada momento. O jogo da capoeira é uma constante solução de problemas ou um diálogo corporal¹⁰. Cada movimento executado pelo colega é uma pergunta para a qual eu devo oferecer uma resposta, que pode inclusive ser outra pergunta.

Para cada parte ou etapa de aprendizado da sequência acima, diversas variáveis podem ser manipuladas e poderão ser definidas pelo educador, em função dos seus objetivos e das características dos alunos. Cada escolha realizada dentre as opções abaixo cria uma situação nova dentro do método de ensino aplicado.

- Quanto à **Organização da Turma:**

- Alunos espalhados aleatoriamente pela sala;
- Alunos em colunas ou fileiras;
- Todos os alunos formando um grande círculo;

- Alunos em pequenos grupos em círculos menores.

Quanto ao **Posicionamento do Professor**

- À frente dos alunos, sendo visto por todos;
- No meio do círculo;
- Atrás dos alunos, vendo a todos e sem ser visto;
- Circulando entre os alunos, observando e corrigindo suas execuções.

Quanto à **Forma de Execução:**

- Individual: cada aluno executando seu movimento sozinho;
- Em duplas ou trios: alunos executando os movimentos propostos dois a dois, ou três a três;
- Em pequenos grupos

Quanto à **Dinâmica da Proposta:**

- Parados: executando os movimentos a partir de uma posição de referência (posição inicial ou paralela);
- Em movimento: a partir da ginga, ou andando ou correndo pelo espaço.

Quanto à **Direção do Movimento:**

- Em progressão à frente;
- Recuando;
- Deslocando-se para um dos lados;
- Deslocando-se aleatoriamente;
- Deslocando-se dentro do espaço da roda.

Quanto à **Lateralidade:**

- Execução para ambos os lados: direita e esquerda;
- Com uma das pernas apenas: direita ou esquerda.

Quanto à **Função no Jogo:**

- Atacando;
- Defendendo;
- Atacando e defendendo.

Quanto ao **Plano de Execução do Movimento:**

- Plano baixo;
- Plano médio;
- Plano alto;
- Plano aéreo;
- Todos os planos.

Quanto à **Forma de Instrução**

- Verbal;
- Visual;
- Cinestésica;

Quanto à **Amplitude do Movimento**

- Pequena;
- Média;
- Máxima.

Quanto à **Velocidade de Execução**

- Lento;
- Médio ou cadenciado;
- Rápido.

Quanto ao **Uso de Implementos ou Materiais**

- Com materiais;
- Sem materiais.

Quanto aos **Desafios Sensitivos**

- De olhos abertos;
- De olhos fechados;
- Com acompanhamento musical;
- Sem acompanhamento musical.

Quanto ao **Volume de Trabalho**

- Por tempo determinado;
- Por número de repetições;
- Por percepção subjetiva de esforço.

Podemos criar uma grande matriz que nos oferece infinitas possibilidades de combinações, dentro de uma mesma aula, ou em numa sequência de aulas. Cabe ao Educador selecionar as melhores estratégias, levando em consideração a faixa etária e o nível de aprendizado dos alunos, o tempo e os materiais disponíveis, as características do grupo (nível de maturidade, disciplina e autonomia), entre outros. Como dito anteriormente, recomenda-se variar constantemente os estímulos e as estratégias selecionadas, a fim de tornar as aulas mais motivadoras.

A matriz abaixo¹⁰ resume as principais variáveis que podem ser utilizadas, auxiliando o Educador na construção das suas estratégias de ensino:

Quadro 7 - Matriz: estratégia de ensino da capoeira.

Matriz: Estratégia de Ensino da Capoeira				
Data e horário				
Turma				
Objetivo				
Conteúdo				
Organização da Turma	Alunos espalhados aleatoriamente	Alunos em colunas ou fileiras	Todos em grande círculo	Pequenos grupos em círculo

Posicionamento do Professor	À frente dos alunos, sendo visto por todos	No meio do círculo	Atrás dos alunos, vendo a todos e sem ser visto	Circulando entre os alunos, observando e corrigindo
Forma de Execução	Individual: cada aluno sozinho	Em duplas	Em trios	Em pequenos grupos de n alunos
Dinâmica da Proposta	Parados na posição inicial	Gingando	Andando	Correndo
Direção do Movimento	Em progressão à frente	Recuando	Deslocando-se lateralmente	Deslocando-se aleatoriamente
				Circulando na roda
Lateralidade	Direita e esquerda	Apenas direita	Apenas esquerda	
Função no Jogo	Atacando	Defendendo	Atacando e defendendo	
Plano de Execução	Baixo	Médio	Alto	Aéreo
Forma de Instrução	Visual	Verbal	Cinestésica	
Amplitude de Movimento	Pequena	Média	Máxima	
Velocidade de Execução	Lento	Médio ou cadenciado	Rápido	
Estilo de Ensino	Comando	Tarefa	Descoberta Orientada	Solução de Problemas
	Avaliação recíproca	Individualizado	Jogo	Roda
Implementos e Materiais	Sem materiais	Corda	Cadeira	

Desafios	Olhos abertos	Olhos fechados	Com música	Sem música
Sensitivos				
Volume de Trabalho	Tempo	Repetições	Percepção de esforço	
Observações				

REGRAS DE AÇÃO:

A RODA DE CAPOEIRA

A roda é a forma de prática mais tradicional na capoeira, que representa um espaço privilegiado de convivência e de aprendizagem. Na roda, o aluno tem a oportunidade de colocar em prática todos os fundamentos da capoeira: jogar, cantar, bater palmas, tocar os instrumentos e responder o coro. Numa boa roda de capoeira, os capoeiristas revezam as funções constantemente. Assim, quem está jogando passa a tocar, quem está tocando entra na roda para jogar e em seguida passa a compor a roda, respondendo o coro e as palmas, e assim por diante. Desta forma, desenvolve-se um forte espírito de equipe e cooperação entre todos.

É importante que cada aluno cuide para que a roda esteja sempre organizada, evitando, por exemplo, que haja “buracos”, ou seja, espaços não preenchidos. Existe sempre alguém que assume a condição de cantador, “puxando” as músicas que devem ser respondidas pelo coro. Cabe aos demais responder o coro, para que a roda fique animada e com bastante energia.

A bateria de instrumentos pode variar em cada grupo ou escola de capoeira. Na Capoeira Regional, a bateria de instrumentos é formada por um berimbau (ao centro) e dois pandeiros (um de cada lado do berimbau). Na Capoeira Regional, os participantes ficam em pé e batem palmas em três tempos.

Já na Capoeira Angola, a bateria de instrumentos é formada por três berimbaus (gunga – cabaça grande, médio – cabaça média e viola – cabaça pequena), dois pandeiros, um atabaque, um reco-reco e um agogô. A forma de arrumar e organizar os instrumentos pode variar de grupo para grupo. Em geral, os berimbaus ocupam o centro da bateria, sendo também o ponto central e de referência da roda. Ao lado dos berimbaus, ficam os demais instrumentos.

Na roda é importante que todos tenham oportunidade de jogar, tocar e cantar, para que possam desenvolver as suas habilidades e competências. O espírito de camaradagem e respeito deve sempre prevalecer. O jogar “com” deve ser enfatizado, bem como a alegria, o respeito e a integridade física de cada jogador.

MACULELÊ

Existem diversas manifestações culturais ligadas à capoeira, dentre elas se destacam o maculelê, o samba de roda e a puxada de rede. Hoje em dia, muitos grupos de Capoeira praticam o maculelê em suas aulas e também como forma de apresentação em eventos, como o batizado e os festivais de capoeira.

O maculelê envolve movimentos corporais expressivos e uma espécie de esgrima, feita com bastões ou facões. O ritmo é ditado pelo atabaque e pelo canto dos participantes. Pode ser feito em duplas ou em roda. Nas apresentações é feita uma coreografia com diferentes momentos e evoluções. O maculelê pode ser considerado uma dança guerreira e sua origem está associada a uma lenda¹¹.

Conta-se que numa tribo africana, certo dia, todos os guerreiros saíram para caçar e pescar, ficando na tribo apenas as crianças, as mulheres, os idosos e um guerreiro chamado Maculelê. Neste dia, a tribo foi invadida por uma tribo inimiga e o guerreiro Maculelê, usando duas lanças, sua destreza corporal, sua força física e espiritual, conseguiu proteger a sua tribo e o seu povo.

O maculelê é, portanto, uma dança e um ritual que representa o espírito guerreiro de um povo. O Mestre Popó de Santo Amaro da Purificação, na Bahia, foi o grande responsável pela preservação e difusão do maculelê no Brasil.

Uma apresentação de maculelê é um verdadeiro espetáculo de sons, movimentos e ritmos. Trabalha o ritmo, a coordenação e a expressividade dos alunos, além da autoconfiança e do espírito de grupo. Existe também uma roupa específica, que caracteriza os “guerreiros”. As músicas são cantadas com muita energia, contagiando a todos. A prática do maculelê, seja no dia a dia das aulas, ou em forma de apresentação, é uma excelente ferramenta educacional e de resgate cultural.

17.1 - Músicas de maculelê

A maioria dessas canções são de domínio público, e é muito difícil identificar sua origem correta.

CANTO DE ENTRADA (domínio público)

Eu venho de longe

Sem conhecer ninguém

Eu venho de longe

Sem conhecer ninguém

Venho colher as rosas

Que na roseira tem

Venho colher as rosas

Que na roseira tem

Como é meu nome

É Maculelê

Como é meu nome

É Maculelê

E de onde eu venho

É Maculelê

SOU EU MACULELÊ (domínio público)

Sou eu, sou eu

Sou eu Maculelê sou eu, quem é você?

Sou eu, sou eu,

Sou eu Maculelê sou eu

E nós viemos, lá da Bahia,

Somos os filhos da mata real, quem é você?

Sou eu, sou eu,

Sou eu Maculelê, sou eu

Ouçã aqui: <http://www.youtube.com/watch?v=rOuIpyje-Uw>

CABANA DO GUERREIRO (Mestre Suassuna)

Certo dia na cabana um guerreiro

Foi atacado por uma tribo pra valer

Pegou dois paus saiu de salto mortal

E gritou pula menino que eu sou Maculelê

Oi pula lá que eu pulo cá

Que eu sou Maculelê

Pula eu, pula você

Que eu sou Maculelê

EU SOU É BRASILEIRO (domínio público)

O meu pai é brasileiro

Minha mãe é brasileira

E o que é que eu sou

Eu sou é brasileiro

E o que é que eu sou

Eu sou é brasileiro

E o que é que eu sou

Eu sou é brasileiro

QUANDO EU VOU EMBORA (domínio público)

Quando eu vou embora né

Todo mundo chora né

Quando eu vou embora

Todo mundo chora

MÚSICAS DE CAPOEIRA

Ladainhas

Eu já vivo enjoado
De viver aqui na terra
Oh mamãe eu vou pra lua
Falei com minha mulher
Ela então me respondeu
Nós vamos se Deus quiser
Vamos fazer um ranchinho
Todo feito de sapé
Amanhã às sete horas
Nós vamos tomar café
Eu que nunca acreditei
Não posso me conformar
Que a lua venha à terra
Que a terra venha a luar
Tudo isso é conversa
Pra comer sem trabalhar
O senhor amigo meu,
Escute o meu cantar,
Quem é dono não se enciúma,
Quem não é quer enciumar,
(há,há) É hora é hora

Iê é hora é hora

Iê vamos embora

Iê vamos embora camará

Pela barra fora

Iê pela barra fora camará

(Mestre Pastinha)

DONA ISABEL (Mestre Toni Vargas)

Dona Isabel que história é essa

Dona Isabel que história é essa

De ter feito abolição

De ser princesa boazinha

Que libertou a escravidão

Eu tô cansado de conversa

Eu tô cansado de ilusão

Abolição se fez com sangue...

Que inundava este país

Que o negro transformou em luta,

Cansado de ser infeliz

Abolição se fez bem antes

Ainda há por se fazer agora

Com a verdade da favela,

E não com a mentira da escola

Dona Isabel chegou a hora

De se acabar com essa maldade

De se ensinar aos nossos filhos,

O quanto custa a liberdade

Viva Zumbi nosso rei negro,

Que fez-se herói lá em Palmares

Viva a cultura desse povo,

A liberdade verdadeira

Que já corria nos Quilombos,

E já jogava Capoeira

Iêê viva Zumbi...

Iêê Viva Zumbi Camará

Iêêê Rei de Palmares

Iêê Rei de Palmares Camará

Iêê Libertador

Iêêê Libertador Camará

(Mestre Toni Vargas)

Quadras de Bimba

No dia que eu amanheço

Dentro de Itabaianinha

Homem não monta cavalo

Mulher não deita galinha

As freiras que estão rezando

Se esquecem da ladainha, hahá

Água de beber!

Eeee água de beber, camará

A Iúna é mandingueira (bis)

Quando dá no bebedor

Danada foi ligeira

Mas a capoeira matou, camará

Água de beber

Eeh água de beber, camará

Capenga ontem teve aqui (bis)

Deu dois mil reis a papai

Deus três mil reis a mamãe

Café e açúcar a vovó

Deu dois vintém a mim

Sim senhor meu camará

Quando eu entrar você entra

Quando eu sair você sai

Passar bem passar mal

Mas tudo na vida é passá, camará...

Água de beber...

Eh água de beber, camará

Ouçã aqui: http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=wUH6-e3CmHM#!

Corridos

MARINHEIRO SÓ (Domínio Público)

Eu não sou daqui

Marinheiro só

Eu não tenho amor

Marinheiro só

Eu sou da Bahia

Marinheiro só

De São Salvador

Marinheiro só

Ô marinheiro, ô marinheiro

Marinheiro só

Quem te ensinou a nadar

Marinheiro só

Foi o tombo do navio

Marinheiro só

Ou foi o balanço do mar

O MENINO CHOROU (domínio público)

O Menino chorou

Nhem, nhem, nhem

Cala boca menino

Nhem, nhem, nhem

O menino chorão

Nhem, nhem, nhem

O menino chorou

Nhem, nhem, nhem

Mas por que não mamou?

Nhem, nhem, nhem

Cala boca menino

Nhem, nhem, nhem

Sua mãe foi à feira logo vem

Foi comprar rapadura com vintém

O menino chorou

Nhem, nhem, nhem

Chora menino

Nhem, nhem, nhem

OLHA TU QUE É MOLEQUE (Domínio Público)

Não me chame de moleque
Que moleque não sou eu
Quem me chamou de moleque
Foi Besouro preto e Besouro morreu
Olá, tu que é moleque
Oi moleque é tu
Oi moleque danado
Moleque é tu
Moleque é você
Moleque é tu
Moleque te pego
Moleque é tu
Te jogo no chão
Moleque é tu
Moleque danado

A MANTEIGA DERRAMOU (domínio público)

Vou dizer ao meu senhor que a manteiga derramou
A manteiga não é minha, a manteiga é de ioiô
Vou dizer ao meu senhor que a manteiga derramou
A manteiga de Idalina, carapina de ioiô
Vou dizer ao meu senhor que a manteiga derramou
A manteiga do patrão caiu na água e derramou
Vou dizer ao meu senhor que a manteiga derramou

OI SIM, SIM, SIM, OI NÃO, NÃO, NÃO (domínio público)

Oi sim, sim, sim, oi não, não, não
Oi sim, sim, sim, oi não, não, não
Quando eu digo que sim, quero ver dizer que não
Oi sim, sim, sim, oi não, não, não

Hoje tem amanhã não, a pisada do Lampião

Oi sim, sim, sim, oi não, não, não

Hoje tem amanhã não, hoje tem amanhã não

DONA MARIA COMO VAI VOCÊ (domínio público)

Vai você, vai você

Dona Maria como vai você

Como vai como passou

Dona Maria como vai você

Jogue de longe que eu quero aprender

Dona Maria como vai você

Joga bonito que eu quero ver

PARA SABER MAIS:

Ouçã essas e muitas outras corridas:

<http://www.letras.com.br/#!Capoeira/marinheiro-so>

Referências sobre a capoeira em São Paulo :

- Mestre Gladson de Oliveira Silva e Contra Mestre Vinicius Heine – Projete Liberdade Capoeira e Projeto Porta Aberta – www.projete-liberdade-capoeira.com.br –

www.projetoportaaberta.wordpress.com

- Mestre Alcides de Lima. CEACA (Centro de Estudos e Aplicação da Capoeira)

<http://www.Capoeiraceaca.org.br/>

- Mestre Ananias – Casa Mestre Ananias <http://mestreanancias.blogspot.com.br/>

- Mestre Suassuna – Capoeira Cordão de Ouro <http://www.grupocordaodeouro.com.br/>

- Mestre Geraldinho e Contra Mestre Andrezinho – Capoeira Santa Maria CDO

<http://Capoeirasantamariacdo.blogspot.com.br/>

- Mestre Welington – Capoeira Berim Brasil - <http://berimbrasil.com.br/site/>

- Mestre Plínio – Angoleiro Sim Sinhô -

<http://www.angoleirosimsinho.org.br/index.php/mestre-plinio/>

- Professor Cacá - Escola Cultural Zungu Capoeira <http://zunguCapoeira.blogspot.com.br/>

- Contramestre Cenourinha - <http://Capoeiranofiodanavalha.blogspot.com.br/>

Os Gestos da Capoeira

A Capoeira apresenta uma enorme diversidade de movimentos, os quais apresentam algumas variações de grupo para grupo e de estilo para estilo, no que diz respeito à forma de execução, nomenclatura, técnica e estética. Da mesma forma, são diversas as estratégias pedagógicas utilizadas por mestres, contramestres e professores para o ensino desses movimentos.

De maneira geral e para fins didáticos e pedagógicos, podemos classificar os gestos técnicos da capoeira em:

a) Movimentos de ataque

- a. Frontais: benção, ponteira, chapa de frente, entre outros.
- b. Laterais: martelo, chapa lateral, queixada lateral, entre outros.
- c. Giratórios: armada, meia lua de compasso, chapa giratória, entre outros.
- d. Semigiratórios: queixada de frente, meia lua de frente, entre outros.

b) Movimentos de Defesa

Cocorinha, esquivas, resistência, negativa fechada, negativa aberta, descida básica, entre outros.

c) Movimentos Acrobáticos

Macaco, “s” dobrado, aú queda de rins, aú giratório, aú bico de papagaio, entre outros.

d) Movimentos Ritualísticos

Chamadas de Angola

O movimento mais importante da capoeira não se encaixa nessa classificação, que é a ginga, a movimentação básica, essencial que caracteriza e dá identidade à modalidade e a partir da qual todos os demais movimentos acontecem.

A seguir, passaremos a descrever alguns desses movimentos, propondo uma forma de execução dos mesmos. É importante ressaltar que a forma de execução do movimento pode variar entre os grupos de capoeira, não existindo certo ou errado.

Os erros na execução dos movimentos apontados abaixo são apenas uma referência para o professor ou para o aluno. Enfatizando que se deve considerar também a variabilidade na execução dos movimentos, em função da individualidade de cada aluno e de cada praticante, respeitando-se também os diferentes ritmos de aprendizagem.

Ginga

Posição Inicial



Figura 10 Ginga..

Posição de referência a partir da qual serão descritos os demais movimentos.

Perna direita atrás, braço direito com cotovelos semi-flexionados à frente do corpo. Tronco ligeiramente inclinado à frente. Joelhos ligeiramente

flexionados. Quadril voltado para a frente.



Figura 11 Sequência Ginga.

Movimento básico e mais importante da capoeira, a partir do qual acontecem todos os demais movimentos e movimentações.

Partindo da posição inicial, colocar a perna direita para frente, até que fique paralela com a perna esquerda. Em seguida, levar a perna esquerda para trás e o braço esquerdo à frente. Repetir o movimento dando continuidade à ginga.

Manter o tronco ligeiramente inclinado à frente, em posição defensiva. Na ginga, cada um impõe seu jeito e sua forma personalizada. Ninguém ginga igual a ninguém.

ERROS MAIS COMUNS

Não fazer oposição entre os membros superiores e inferiores, ou seja, projetar à frente, membros superiores e inferiores do mesmo lado, causando desequilíbrio e dificuldade na execução de outros movimentos de continuidade com a ginga ou numa defesa ineficiente (cocorinha).

Meia Lua de Frente:



Figura 12 Meia lua de frente.

Chute semi-giratório, em forma de meia lua, realizado de fora para dentro.

Saindo da posição inicial, desferir a meia lua com a perna estendida e retornar à posição inicial. Imaginar que está passando a perna por cima de alguém que está abaixado à sua frente. Projetar o quadril à frente para o chute ter mais alcance. Inverter a posição do braço durante o chute para ter mais equilíbrio.

A perna de chute pode sair de trás na posição inicial ou da posição de pés paralelos. Pode-se variar também para aonde a perna retorna, voltando para trás, na posição inicial ou na posição de pés paralelos.

Benção:



Movimento de ataque linear. Saindo da posição inicial, elevar o joelho flexionado à frente, estender os joelhos. Pé direito em dorsiflexão. O ponto de impacto do chute é o calcanhar. Retornar à posição flexionando os joelhos.

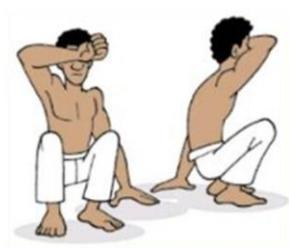
Inverter a posição do braço durante o chute para ter mais

Figura 13 Benção.

equilíbrio.

A perna de chute pode sair de trás na posição inicial ou da posição de pés paralelos. Pode-se variar também para aonde a perna retorna, podendo retornar para trás, na posição inicial ou na posição de pés paralelos.

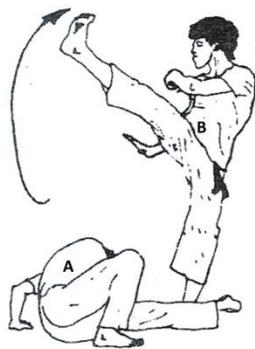
Cocorinha:



Movimento de defesa da Capoeira, onde o aluno saindo da posição inicial realiza um agachamento total, indo para a posição de cócoras. Coloca uma das mãos no chão e a outra à frente do corpo para proteger o rosto. Finaliza retornando à posição inicial em pé.

Figura 14 Cocorinha.

Negativa Fechada:



Movimento de defesa da Capoeira, em que o aluno partindo da posição inicial, avança a perna que está atrás à frente, ao mesmo tempo em que flexiona o joelho da perna de base, inclina o corpo lateralmente, apóia as duas mãos no chão, mantendo os cotovelos flexionados. Apenas três apoios tocam o solo: as suas mãos e o pé da perna com o joelho flexionado. As demais partes do corpo ficam fora do chão.

Figura 15 Negativa fechada.

As Sequências de Gestos

As sequências de movimento são um recurso didático muito importante e presente na capoeira. Manoel dos Reis Machado, o Mestre Bimba, criou as oito sequências da Capoeira Regional, sendo este um dos pontos marcantes da sua proposta metodológica.

As sequências são simulações do jogo da Capoeira, sendo realizadas em duplas e envolvendo movimentos de ataque, defesa e contra-ataque. São excelentes recursos para o aprendiz se preparar para a situação real do jogo, em que os golpes não são predeterminados e sim feitos de forma livre e espontânea. Outro aspecto interessante das sequências é o trabalho da lateralidade, já que as mesmas devem ser feitas sempre para os dois lados: direito e esquerdo.

Além das sequências da Capoeira Regional do Mestre Bimba, o Mestre Gladson de Oliveira Silva, propõe quarenta sequências pedagógicas de treinamento, envolvendo diversos movimentos da capoeira. Ele incentiva ainda o uso e a criação de sequências inéditas por parte dos professores e até dos alunos, como recurso de ensino e aprendizado da capoeira.

A seguir algumas das sequências do Mestre Bimba

Quadro 8 - Sequência Mestre Bimba.

1ª Sequência – Mestre Bimba	
Aluno A	Aluno B
1 – Meia lua de frente	2 - Cocorinha
3 – Meia lua de frente e armada	4 – Cocorinha e negativa fechada
5 – Aú	6 - Cabeçada
7 – Rolê	

A seguir um exemplo de uma das sequências propostas pelo Mestre Gladson¹⁸.

Quadro 9 - Sequência Mestre Gladson.

10ª Sequência – Mestre Gladson	
Aluno A	Aluno B

1 – Benção	2 - Esquiva lateral. com defesa de braço
4 – Cocorinha	3 - Meia lua de compasso
5 – Armada	6 - Cocorinha
7 – Aú	8 – Aú

O Processo de Avaliação na Capoeira

O processo de avaliação é de grande relevância na Capoeira e dará ao Educador informações e orientações quanto ao alcance dos objetivos propostos. É um instrumento importante para acompanhar o que está sendo realizado e a evolução do trabalho, dando bases para a continuidade das ações, os ajustes e as mudanças necessárias no processo de ensino e aprendizagem.

A avaliação deve ser diagnóstica e não para se criar rótulos. Devem prevalecer os critérios qualitativos sobre os quantitativos. Avaliar com uma nota numérica, apenas, é uma opção limitada frente à complexidade e riqueza do contexto educacional da capoeira.

O processo de Avaliação acontece dia a dia e deve ser feito por meio de diversos instrumentos, como o relatório de atividades, a análise de vídeos e fotos das aulas e da própria observação do Educador. Em relação aos diferentes domínios da aprendizagem, é importante incluir os objetivos propostos e adaptados à capoeira, conforme os quatro Pilares da Educação da Unesco: Aprender a conhecer, Aprender a Fazer, Aprender a Conviver e Aprender a Ser.

A autoavaliação também deve ser utilizada, oferecendo aos alunos a possibilidade de tomar consciência das próprias atitudes, potencialidades e pontos a melhorar. A autoavaliação deve ser sempre um instrumento positivo, nunca assumindo uma conotação punitiva. Cabe ao Educador estabelecer uma relação aberta e sincera de diálogo e cooperação com os alunos, para que ele se sinta apoiado e incentivado no sentido da evolução no aprendizado e eventual mudança de comportamentos.

A avaliação deve ser sempre construída a partir dos objetivos educacionais e dos comportamentos e atitudes que se espera dos alunos dentro da modalidade¹⁰. A seguir, apresentamos um exemplo de autoavaliação¹⁰, relacionado ao contexto da roda de capoeira:

Quadro 10 - Roteiro de autoavaliação – capoeira.

Autoavaliação – Capoeira			
RODA DE CAPOEIRA			
1 – Participei ativamente da Roda?			
Ótimo	Bom	Preciso melhorar	Nota de 0 a 10
2 – Entrei na roda para jogar algumas vezes?			
Ótimo	Bom	Preciso melhorar	Quantas vezes?
3 – Respondi o coro e bati palmas o tempo todo?			
Ótimo	Bom	Preciso melhorar	Nota de 0 a 10
4 – Cantei algumas músicas na roda (ladainhas, quadras e corridos)?			
Ótimo	Bom	Preciso melhorar	Quais?
5 – Toquei instrumentos na roda (berimbau, pandeiro, atabaque, etc)?			
Ótimo	Bom	Preciso melhorar	Quais?
6 – Mantive um nível de atenção elevado durante a roda?			
Ótimo	Bom	Preciso melhorar	Nota de 0 a 10
7 – Procurei colaborar com a organização e a energia da roda?			
Ótimo	Bom	Preciso melhorar	Nota de 0 a 10

8 – Como avalio a minha participação em geral na roda de hoje?			
Ótimo	Bom	Preciso melhorar	Nota de 0 a 10
9 – Como avalio a roda de hoje como um todo?			
Ótimo	Bom	Preciso melhorar	Nota de 0 a 10
10 – O que melhorei na roda hoje?			
11 - Observações:			

Sistemas de graduação na capoeira

Diversos grupos e escolas de capoeira utilizam algum tipo de sistema de graduações, para representar os estágios de aprendizado e o nível de experiência dos seus alunos e praticantes. Existe uma grande diversidade em termos de sistemas de graduações, que variam de grupo para grupo em termos de cores e quantidades de estágios.

Na maior parte das vezes, o sistema de graduação é representado por cordões ou cordas que são amarrados na cintura no uniforme do praticante. O sistema de graduação representa um caminho a ser percorrido dentro da capoeira. Cada nível ou etapa desse sistema contempla certos requisitos que o capoeirista deve aprender para evoluir no aprendizado. Os conteúdos das graduações envolvem movimentos, musicalidade, aspectos históricos e filosóficos e o envolvimento geral com a capoeira.

O primeiro sistema de graduações foi concebido e aplicado por Manoel dos Reis Machado, o Mestre Bimba, e era representado por lenços de seda que eram amarrados no pescoço do

Capoeirista. Os lenços de seda foram utilizados em um período histórico da capoeira, quando era comum o uso da navalha como arma branca, durante o jogo e, especialmente em situações de enfrentamento entre membros de malhas de capoeira rivais. O lenço de seda tem a propriedade de não ser cortado pela navalha. Daí o uso no pescoço, evitando assim um golpe fatal.

Na Capoeira Regional do Mestre Bimba, a ordem dos lenços era:

- 1º lenço cor azul – aluno formado;
- 2º lenço cor vermelho – aluno formado e especializado;
- 3º lenço cor amarelo – curso de armas;
- 4º lenço cor branco – mestre de capoeira.

Em muitas escolas de Capoeira Angola existem apenas quatro estágios do que poderíamos chamar de “sistema hierárquico”. São eles: aluno, treinel, contramestre e mestre. No entanto, os grupos de Capoeira Angola não utilizam as cordas ou cordões para representar os seus níveis hierárquicos.

No Projeto Liberdade Capoeira, coordenado pelo Mestre Gladson, existem 11 estágios, que vão do iniciante ao mestre, sendo representados pelas cores da bandeira do Brasil. São eles: 1º Estágio: Cordão Verde, 2º Estágio: Cordão Amarelo, 3º Estágio: Cordão Azul, 4º estágio: Cordão Verde e Amarelo, 5º Estágio: Cordão Verde e Azul, 6º estágio: Cordão Amarelo e Azul, 7º Estágio: Cordão Verde, Amarelo e Azul (Aluno Formado), 8º Estágio: Cordão Verde e Branco (Instrutor), 9º Estágio: Cordão Amarelo e Branco (Professor), 10º Estágio: Cordão Azul e Branco (Contramestre), 11º Estágio: Cordão Branco (Mestre).

Eventos de Capoeira

Existe uma grande diversidade de eventos realizados na capoeira: batizados, festivais, encontros, apresentações, torneios, seminários, clínicas e congressos. A própria roda de capoeira pode ser considerada como um evento. Os eventos são de suma importância para o aprendizado da modalidade por serem momentos únicos que contribuem fortemente para o desenvolvimento dos seus praticantes. Os eventos de capoeira devem ser momentos de

confraternização entre os participantes, sendo também uma oportunidade de divulgação da modalidade, especialmente, quando envolvem convidados e familiares.

Os eventos de Capoeira devem primar pela pontualidade e organização, pois afetam diretamente a percepção que os participantes e convidados têm da modalidade. Não tem nada pior do que um evento desorganizado, em que as pessoas não participam e se sentem entediadas.

Batizado de Capoeira

Um dos eventos mais tradicionais da capoeira, normalmente, é realizado juntamente com a troca de graduações. O batizado refere-se especificamente ao aluno iniciante, que receberá a sua primeira graduação. Durante o batizado, é comum a realização de apresentações culturais como o maculelê, a puxada de rede e samba de roda. É importante também que sejam realizadas atividades de integração entre os participantes e os convidados e familiares.

A organização, o formato, e a duração do batizado variam de grupo para grupo. O ritual do batizado pode durar de algumas horas até alguns dias. Muitos grupos associam oficinas com mestres convidados à programação do batizado, podendo neste caso durar um final de semana, por exemplo.

Num dos momentos mais importantes do batizado e da troca de graduações, o aluno aspirante joga capoeira com um aluno mais velho, um mestre, contramestre ou professor. É importante que este seja um momento de confraternização entre os jogadores. O aluno já foi avaliado anteriormente e se chegou até ali, é por que cumpriu os requisitos solicitados para ser graduado e já está apto, segundo a avaliação do seu mestre e professor, a receber a graduação.

Desta forma, não se justificam alguns “exageros”, que infelizmente ainda acontecem em eventos desta natureza, em que o mestre derruba ou agride o aluno de maneira desproporcional, machucando-o ou lhe causando algum trauma físico e até psicológico. Reforçamos, portanto, que o batizado deve ser uma grande festa, onde deve prevalecer a ética e o espetáculo, apreciado pelo público e pelos participantes. O batizado deve ter um grande final, com a entrega das graduações e certificados ou uma grande roda de confraternização entre os presentes.

Clínicas, Seminários e Congressos de Capoeira

Por todo o Brasil proliferam eventos de capoeira: torneios, cursos, workshops, festivais e encontros, com dimensões nacional e internacional, promovendo e valorizando a modalidade e incentivando alunos e mestres a se aperfeiçoar e desenvolver conceitos teóricos e práticos. São eventos que envolvem um grande número de profissionais, alunos e pesquisadores da capoeira, sendo espaços privilegiados de troca de informações, aprendizado e difusão de novas propostas e pesquisas relacionadas à capoeira.

Durante esses eventos são realizadas palestras, oficinas, mesas redondas, apresentações de trabalhos científicos, apresentações culturais e rodas de capoeira. Contam com representantes de diversos estados do Brasil e de diferentes países do mundo. Por exemplo, na Universidade de São Paulo, no seu Centro de Práticas Esportivas (CEPEUSP) são realizadas as clínicas de capoeira com a participação de centenas de capoeiristas e dos principais mestres da capoeira. Durante esses eventos, cria-se um ambiente favorável à reflexão acerca dos principais temas da capoeira, dada a sua diversidade e representatividade.

Outro evento de suma importância para o universo da capoeira é o Congresso Brasileiro de Capoeira Escolar, no Centro de Práticas Esportivas da Universidade de São Paulo. Nesse evento, os principais temas relacionados à capoeira no ambiente escolar são debatidos em forma de palestras, oficinas e mesas redondas. Nos últimos anos, a presença da capoeira em escolas públicas e privadas tem crescido significativamente, assim como a necessidade de capacitação de profissionais e a demanda por conhecimentos e habilidades específicas.

Experiências Estimuladoras de Aprendizagem

Planejamento Anual de Capoeira

Numa de suas mais célebres frases, Vicente Ferreira Pastinha, o Mestre Pastinha, afirmou: “Capoeira, seu princípio não tem método e seu fim é inconcebível ao mais sábio dos

mestres”. Desta frase, podemos inferir que existem diversos caminhos para se aprender capoeira e que esse aprendizado não tem fim, podendo se estender por toda a vida.

A seleção dos conteúdos a serem ensinados incidirá diretamente no aprendizado dos alunos. Entendemos que todos os conteúdos relacionados à Capoeira devem fazer parte do plano de aula do Educador, a fim de que os alunos se apropriem da modalidade de maneira integral. O aprendizado da Capoeira é circular, onde todos os conteúdos se relacionam constantemente. Isso se evidencia no contexto da roda, onde o canto, o jogo, os toques, os ritmos e as tradições se expressam de forma única

No entanto, a fim de facilitar o aprendizado, é recomendado reservar algum espaço para que os alunos aprendam em separado os movimentos, o jogo, a musicalidade (instrumentos, cantos, ritmos e toques), aspectos históricos filosóficos, além das atividades culturais relacionadas à capoeira, como o maculelê, samba de roda e a puxada de rede e, posteriormente, integrem esse conhecimento na roda de capoeira.

O planejamento envolverá também aspectos como o nível de aprendizado e o conhecimento prévio dos alunos, a faixa etária, os recursos disponíveis como tempo de aula, dias de aula por semana, total de aulas no ano, materiais, espaços disponíveis, etc.

A seguir apresentamos um exemplo de planejamento anual de capoeira, proposto por Heine e Silva (2008) para alunos iniciantes. O mesmo deverá ser adaptado pelo Educador, em função das demais características citadas anteriormente.

Quadro 11 - Planejamento anual capoeira.

Mês 1 - Janeiro		
Movimentos e jogo	Musicalidade e roda	Aspectos históricos
- Ginga - Ginga espelhada e defasada - Meia lua de frente - Queixada de frente - Cocorinha - Aú - Parada de mãos - Balanço na Ginga	- Músicas de capoeira - Marinheiro só - Noções básicas de ritmos - Conhecimento dos instrumentos - Introdução à roda de capoeira: compondo a roda, postura na roda, entrando e	- Origem da capoeira - N'golo - Era Colonial - A realidade das senzalas

	saindo da roda.	
Jogos e Brincadeiras	Aspectos filosóficos	Atividades culturais
- Pega-pega corrente - Vivência com bexigas	- A importância do trabalho em equipe na capoeira	- Maculelê
Mês 2 - Fevereiro		
Movimentos e Jogo	Musicalidade e Roda	Aspectos históricos
- Meia lua de frente com armada - Cabeçada - Negativa fechada - Aú rolê - 1ª Sequência de Bimba - Introdução ao jogo de capoeira	- Músicas de Capoeira - Ladainhas - Quadras de Bimba - Corridos - Toque de pandeiro (Capoeira) - Toque de berimbau (Angola) - A importância do coro e das palmas na roda de capoeira	- Os quilombos - O Quilombo dos Palmares - Zumbi dos Palmares - A Capoeira nos quilombos
Jogos e brincadeiras	Aspectos filosóficos	Atividades culturais
- Atividades com bexigas - Atividades com corda	- Jogar “com” e jogar “contra”: o sentido da camaradagem na capoeira	- Puxada de rede
Mês 3 - Março		
Movimentos e Jogo	Musicalidade e roda	Aspectos históricos

<ul style="list-style-type: none"> - Aprimorar os movimentos aprendidos anteriormente - Queixada lateral - Benção - Ponteira - Armada - Aú com uma mão - Parada de cabeça - 2ª Sequência de Bimba - Aperfeiçoando o jogo de capoeira 	<ul style="list-style-type: none"> - Músicas de capoeira - Corridos - Toque de atabaque (capoeira) - Toque de berimbau (São Bento Grande) - Tocar \gogô na roda - A energia na roda de capoeira 	<ul style="list-style-type: none"> - A capoeira nos centros urbanos - Salvador, Recife e Rio de Janeiro
Jogos e Brincadeiras	Aspectos filosóficos	Atividades culturais
<ul style="list-style-type: none"> - Atividades com cadeiras - Dança das cadeiras da capoeira 	<ul style="list-style-type: none"> - Disciplina e autodisciplina 	<ul style="list-style-type: none"> - Samba de roda

Mês 4 - Abril		
Movimentos e jogo	Musicalidade e roda	Aspectos históricos
<ul style="list-style-type: none"> - Aperfeiçoamento dos movimentos aprendidos - Martelo com a perna de trás - Esquiva do martelo - Godeme - Galopante - Arrastão - 3ª Sequência de Bimba - Aperfeiçoamento do jogo de capoeira 	<ul style="list-style-type: none"> - Músicas de capoeira - Quadras de Bimba - Toque de atabaque (samba de roda) - Toque de berimbau (São Bento Pequeno) - Tocar reco-reco na roda - Fundamentos da roda de Capoeira Regional 	<ul style="list-style-type: none"> - Capoeira na Guerra do Paraguai - A capoeira na segunda metade do séc. XIX - Abolição da escravatura - Proclamação da República
Jogos e brincadeiras	Aspectos filosóficos	Atividades culturais
<ul style="list-style-type: none"> - Atividades com arcos (bambolês) e banco sueco 	<ul style="list-style-type: none"> - Não violência e Cultura Da Paz na capoeira 	<ul style="list-style-type: none"> - Coco

Mês 5 - Maio		
Movimentos e Jogo	Musicalidade e Roda	Aspectos históricos
<ul style="list-style-type: none"> - Aperfeiçoamento dos movimentos aprendidos anteriormente - Martelo com a perna da frente - Negativa aberta - Giro - Cabeçada (arpão de cabeça) - Meia lua de compasso - Joelhada - 4ª Sequência de Bimba - Aperfeiçoamento do jogo de capoeira 	<ul style="list-style-type: none"> - Aperfeiçoamento dos toques e cantos aprendidos anteriormente - Ladainhas e corridos - Quadras de Bimba - Toque de pandeiro (samba de roda) - Toque de berimbau (Regional) - Cantar corridos na roda - Fundamentos da roda de Capoeira Angola 	<ul style="list-style-type: none"> - Capoeira no Código Penal - Fase de marginalidade
Jogos e brincadeiras	Aspectos filosóficos	Atividades culturais
<ul style="list-style-type: none"> - Museu de cera na capoeira 	<ul style="list-style-type: none"> - Empenho e persistência na aprendizagem da capoeira 	<ul style="list-style-type: none"> - Preparação de apresentação cultural
Mês 6 - Junho		
Movimentos e jogo	Musicalidade e roda	Aspectos históricos
<ul style="list-style-type: none"> - Aperfeiçoamento dos movimentos aprendidos anteriormente - Negativa trocada - Meia lua de compasso, com uma mão no chão - Rasteira - 5ª Sequência de Bimba - Aperfeiçoamento do jogo de capoeira 	<ul style="list-style-type: none"> - Aperfeiçoamento dos toques aprendidos - Ampliação do repertório de músicas - Toque de atabaque (Maculelê) - Toque de pandeiro (Coco) - Toque de berimbau (Banguela) - Aperfeiçoamento da roda de 	<ul style="list-style-type: none"> - Mestre Bimba e a Luta Regional Baiana - Exibição do documentário <i>Bimba a Capoeira Iluminada</i>

- Cantar corridos na roda	capoeira	
Jogos e brincadeiras	Aspectos filosóficos	Atividades culturais
- Angola e Regional	- Competir ou cooperar, qual a melhor jogada?	- Festival interno de capoeira

Mês 7 - Julho		
Movimentos, jogo e roda	Musicalidade e roda	Aspectos históricos
<ul style="list-style-type: none"> - Aperfeiçoamento dos movimentos aprendidos - Meia lua de compasso, sem as mãos - Queda de rins - Corta capim - Aú bico de papagaio - 6ª Sequência de Bimba - Aperfeiçoamento do jogo de capoeira 	<ul style="list-style-type: none"> - Aperfeiçoamento dos toques aprendidos - Ampliação do repertório de músicas -Aperfeiçoando os toques de pandeiro - Toque de berimbau (Cavalaria) - Roda de capoeira de rua 	<ul style="list-style-type: none"> - Mestre Pastinha e a Capoeira Angola - Exibição do documentário <i>Pastinha</i>
Jogos e brincadeiras	Aspectos filosóficos	Eventos e atividades culturais
- Brincadeira espelho de Pastinha	- O papel do mestre na capoeira	- Oficina com um mestre convidado
Mês 8 - Agosto		
Movimentos, jogo e roda	Musicalidade	Aspectos históricos
<ul style="list-style-type: none"> - Aperfeiçoamento dos movimentos aprendidos - Parafuso - Negativa de Angola - Aú giratório - Tesoura de Angola 	<ul style="list-style-type: none"> - Aperfeiçoamento dos toques aprendidos - Ampliação do repertório de músicas - Toque de atabaque (samba de roda) 	<ul style="list-style-type: none"> - A Capoeira em São Paulo, seus mestres do passado e do presente e seu desenvolvimento nos últimos anos

- 7ª Sequência de Bimba - Aperfeiçoamento do jogo de capoeira	- Tocando pandeiro na roda - Toque de Berimbau (Iúna) - Aperfeiçoamento da roda de capoeira	
Jogos e brincadeiras	Aspectos filosóficos	Eventos e atividades culturais
- Quilombo	- Capoeira como modalidade esportiva	- Apresentação de capoeira
Mês 9 - Setembro		
Movimentos, jogo e roda	Musicalidade	Aspectos históricos
- Aperfeiçoamento dos movimentos aprendidos anteriormente - Queixada de gancho - Pião de cabeça - Aú sem as mãos - 8ª Sequência de Bimba - Aperfeiçoamento do jogo de capoeira	- Aperfeiçoamento dos toques aprendidos - Ampliação do repertório de músicas - Tocando pandeiro na roda de samba - Toque de berimbau (Idalina) - A democracia na roda de capoeira	- A expansão da capoeira no mundo - Exibição do documentário <i>Mandinga em Manhattan</i>
Jogos e brincadeiras	Aspectos filosóficos	Atividades culturais
- Duro ou mole aú	- Capoeira como instrumento de educação	- Oficina de frevo

Mês 10 - Outubro		
Movimentos, jogo e roda	Musicalidade	Aspectos históricos

<ul style="list-style-type: none"> - Aperfeiçoamento dos movimentos aprendidos anteriormente - Chapa de frente - Chapa giratória - Resistência - Macaco - Treinamento das oito Sequências de Bimba - Aperfeiçoamento do jogo de capoeira 	<ul style="list-style-type: none"> - Aperfeiçoamento dos toques aprendidos - Ampliação do repertório de músicas - Toque de atabaque (puxada de rede) - Toque de pandeiro (samba de roda) - Toque de berimbau (Amazonas) 	<ul style="list-style-type: none"> - Personagens importantes da capoeira: Besouro Cordão de Ouro - Exibição do filme <i>Besouro: Nasce um Herói</i>
Jogos e brincadeiras	Aspectos filosóficos	Atividades culturais
<ul style="list-style-type: none"> - Futepoeira 	<ul style="list-style-type: none"> - Capoeira como produto da cultura internacional 	<ul style="list-style-type: none"> - Oficina de maracatu
Mês 11 - Novembro		
Movimentos e jogo	Musicalidade e roda	Aspectos históricos
<ul style="list-style-type: none"> - Aperfeiçoamento dos movimentos aprendidos - Vingativa - Aú reversão - 8 sequências de Bimba em 7 min - Aperfeiçoamento do jogo de capoeira - Avaliação para batizado 	<ul style="list-style-type: none"> - Ampliação do repertório de músicas - Aperfeiçoando os toques de pandeiro - Toque de berimbau (Santa Maria) - Tocando atabaque no samba de roda - Aperfeiçoamento da roda de capoeira 	<ul style="list-style-type: none"> - Mestre Leopoldina e a Malandragem na Capoeira - Exibição do filme <i>Mestre Leopoldina, a Fina flor da Malandragem</i>
Jogos e brincadeiras	Aspectos filosóficos	Atividades culturais
<ul style="list-style-type: none"> - Siga o mestre da capoeira 	<ul style="list-style-type: none"> - Autoconhecimento na capoeira 	<ul style="list-style-type: none"> - Apresentação de capoeira
Mês 12 - Dezembro		

Movimentos e Jogo	Musicalidade e Roda	Aspectos históricos
<ul style="list-style-type: none"> - Aperfeiçoamento dos movimentos aprendidos anteriormente - Aprendendo a cair nas tesouras - Tesoura de costas - Macaco em pé - Aperfeiçoamento do jogo de capoeira 	<ul style="list-style-type: none"> - Aperfeiçoamento dos toques aprendidos - Ampliação do repertório de músicas - Toque de pandeiro (samba de roda) - Toque de berimbau (Hino da Capoeira Regional) - Roda de encerramento: o que aprendemos ao longo do ano? 	<ul style="list-style-type: none"> - Mestre Russo e a Roda de Capoeira de Caxias, na Baixada Fluminense do Rio de Janeiro - Exibição do filme <i>O Zelador</i>
Jogos e brincadeiras	Aspectos filosóficos	Eventos e atividades culturais
<ul style="list-style-type: none"> - Estafetas da capoeira 	<ul style="list-style-type: none"> A capoeira como instrumento de inclusão social 	<ul style="list-style-type: none"> - Festival interno e batizado de capoeira

Jogos e brincadeiras^{11, 18}

Com base na proposta educacional para o ensino e aprendizagem da capoeira, a utilização de jogos e brincadeiras no contexto da capoeira deve ter lugar especial. Como bem disse o Mestre Pastinha, não existe um método único para o ensino da capoeira e a introdução dos jogos e das brincadeiras reforçam o elemento lúdico da aprendizagem da capoeira, criando um clima descontraído e motivador para alunos em todas as faixas etárias e níveis de habilidade.

Algumas atividades e jogos fazem parte do universo infanto-juvenil e podem ser desenvolvidas em qualquer momento da aula de Capoeira, como forma de aquecimento e desenvolvimento das habilidades motoras e sociais dos alunos. Alguns exemplos:

Carrinho de mão:

Em duplas, o aluno A coloca as mãos no chão e o aluno B ergue as pernas do aluno A, segurando-o pelos joelhos e o convida a andar pelo salão ou quadra. Em seguida, invertem-se as posições.

Esta atividade é excelente para acostumar os alunos a colocarem a mão no chão e sustentarem o peso do seu corpo, o que na capoeira será vivenciado, por exemplo, nos movimentos do aú e da bananeira. Além disso, desenvolve coordenação motora, noções de ritmo e força, além de estimular a cooperação e a comunicação entre os colegas.

Corrupio

Em duplas, os alunos seguram-se firmemente pelas mãos ou pelos antebraços. Estendem os braços e inclinam ligeiramente para trás. Os pés devem estar unidos. Giram vigorosamente, imitando o movimento de um pião, aumentando gradativamente a velocidade.

Deve-se trabalhar com colegas da mesma estatura. Ainda assim, deve ser tomado devido cuidado para evitar acidentes. Ao final dos giros, ficarão tontos e devem ser amparados pelos colegas.

Pode-se colocar algum elemento da capoeira nesta atividade, pedindo aos alunos que realizem um aú após os giros. Esta atividade desenvolve força, coordenação e equilíbrio, além de estimular a cooperação e interação entre os alunos.

Pular cela

Em duplas, os alunos devem trabalhar com colegas da mesma estatura. O aluno A flexionará o tronco, abaixando e colocando as mãos nos joelhos. O aluno B corre e salta com as pernas afastadas passando por sobre o aluno A. Repete algumas vezes e trocam de posição.

Posteriormente, todos os alunos da turma podem trabalhar juntos. Todos os alunos A assumem a posição de sela e serão pulados pelos alunos B, de forma aleatória, experimentando diferentes desafios. Esta atividade desenvolve força e potência muscular e estimula os alunos a testarem seus limites e superarem seus medos. Trabalha também a cooperação, visto que um aluno deverá adequar-se às possibilidades do outro.

Atividades com Cordas

Existem diversas atividades infantis relacionadas ao pular corda e são amplamente disseminadas em todo o território nacional, sendo excelentes instrumentos para o desenvolvimento da coordenação motora, noções de ritmo e agilidade. Desenvolvem também a socialização e são bastante apreciadas por crianças e jovens em todas as faixas etárias por serem desafiadoras e prazerosas.

Uma das brincadeiras com cordas mais difundidas entre as crianças é pular corda, acompanhadas da seguinte canção:

Um homem bateu em minha porta e eu abri
Senhoras e senhores, ponham a mão no chão
Senhoras e senhores, pulem de um pé só
Senhoras e senhores, deem uma rodadinha
E vá pro olho da rua!

Nesta brincadeira, podemos identificar alguns elementos também presentes no jogo da capoeira, como o movimento de agachar (cocorinha) e o giro (“rodadinha”). Podemos comparar a corda a um golpe de capoeira, do qual o aluno deve se esquivar. Essa brincadeira pode ser utilizada na parte inicial ou principal de uma aula, como forma de aquecimento ou como forma de aumentar as habilidades dos alunos.

Em outra atividade, dois alunos seguram as duas extremidades da corda e a mantém estendida na altura da cintura. Os demais alunos fazem uma fila atrás de um dos alunos que segura a corda. Um de cada vez realiza movimentos de capoeira em progressão, ora por cima, ora por baixo da corda.

Alguns dos movimentos propostos por cima da corda são: aú, meia lua de frente com armada, queixada lateral, aú rolê, aú com uma mão, aú sem mãos, parafusos.

Movimentos por baixo da corda: ginga (pendulando), rolê, negativa trocada, giro.

Ao final, o Educador pode solicitar aos alunos que realizem uma sequência individual, combinando todos os movimentos realizados.

Atividades com balões

Os jogos com balões compõem uma rica vivência motora e envolvem diferentes desafios corporais e movimentos de capoeira, tanto em situações individuais, quanto em equipes. O balão é um material muito apreciado pelos alunos, em todas as idades. Na maioria das atividades, o desafio estará em não deixar o balão cair no chão, o que exige dos alunos a máxima atenção e agilidade.

Cada aluno receberá um balão. Deverá enchê-lo e dar um nó na sua ponta. É importante encher bastante o balão para que ele flutue com facilidade. Inicialmente, o professor solicita aos alunos caminharem pelo espaço, mantendo o balão no ar e tocando diferentes partes do corpo, de forma livre. A única regra é que o balão não pode cair no chão.

Em seguida, determina as partes do corpo que os alunos deverão utilizar para manter o balão flutuando. Por exemplo: cotovelo direito e joelho esquerdo, cabeça e nariz, etc. O objetivo aqui é trabalhar os esquemas corporais e o conhecimento das diferentes partes do corpo, bem como a lateralidade.

Deve-se trabalhar também no plano baixo, com os alunos em quatro apoios no chão, tanto em decúbito dorsal (barriga para cima), quanto em decúbito ventral (barriga para baixo). O objetivo é não deixar o balão cair no chão e, neste caso, poderão utilizar diferentes partes do corpo para tocar o balão: cabeça, barriga, pés, etc. Em seguida, os alunos trabalharão em duplas, trios, quartetos, etc, trocando os balões entre si e realizando a ginga.

Depois disso, um dos alunos segura o balão com um dos braços estendidos à frente e o outro deverá executar movimentos de ataque giratório sobre o balão: meia lua de frente, armada, queixada lateral, meia lua de frente com armada, meia lua de compasso, entre outros.

Logo após, o Educador pedirá aos alunos que joguem o balão para cima, o mais alto possível e executem algum movimento de capoeira (aú, bananeira, macaco, aú giratório, “s” dobrado) e peguem o balão antes dele cair no chão. |Forma-se um só grupo e todos devem manter os balões no ar por um minuto. Finalmente os alunos estouram os balões colocando-os na altura do abdômen e abraçando cada qual um colega.

Construção de materiais e adaptações

Tradicionalmente, os principais materiais utilizados na capoeira são os seus instrumentos: berimbaus, pandeiros, atabaque, reco-reco e agogô. Com o surgimento de novas propostas metodológicas, a introdução de materiais pedagógicos alternativos tem ganhado cada vez mais espaço nas aulas e treinos. Existem diversas atividades, jogos e brincadeiras para o aprendizado da capoeira¹¹, que pode se utilizar de materiais como cadeiras, bexigas, cordas, entre outros.

Materiais reciclados também são uma ótima alternativa para o ensino da capoeira e podem despertar nos alunos a consciência do consumo responsável e da preservação do meio ambiente. Garrafas *pets* podem se transformar em caxixi, tubos de PVC e latas podem virar um berimbau, dando vida a uma capoeira ecológica.

Computadores e Internet

Cada vez mais o computador, a Internet e as novas tecnologias têm ganhado espaço na cultura moderna, nas mais diferentes faixas etárias e classes sociais. Crianças e jovens já têm acesso às novas tecnologias da mesma forma que pessoas mais idosas têm se rendido ao computador, com suas facilidades e desafios.

Em alguns casos, o uso dos computadores e vídeo games têm sido exagerado, tornando-se o principal passatempo de crianças e jovens, que passam horas a fio entretidos com esses equipamentos. Esse uso excessivo e descontrolado acaba “viciando” as crianças, que deixam de fazer outras tantas atividades extremamente importantes para o seu desenvolvimento biopsicossocial, como jogos e brincadeiras tradicionais dessas faixas etárias. Em última instância, tornam-se adultos com pouca capacidade de socialização e com baixo repertório motor. A capoeira e demais artes marciais passam a ter cada vez mais importância na tentativa de reverter esse quadro, contribuindo para o desenvolvimento desses indivíduos.

No que se refere à Internet, a facilidade e velocidade de transmissão de informações por meio do mundo virtual nos coloca cada vez mais em contato com diferentes culturas, num intenso processo de globalização. A capoeira também está inserida nesse processo e

proliferam as páginas e portais relacionados à modalidade. Com informações, fotos, vídeos e textos tratando de temas diversos: curiosidades, eventos, rodas, tutoriais de movimentos, depoimentos, documentários, reportagens, etc.

Todos esses mecanismos facilitaram o acesso aos conteúdos teóricos da capoeira. No entanto, diante de tamanha oferta de informações, é muito importante selecionar as relevantes, para que se preserve a qualidade do conhecimento adquirido. Neste ponto, pais e Educadores têm o papel fundamental de orientar os seus filhos e alunos para que acessem as informações relevantes.

Referências bibliografias - Capoeira

1. ABIB, P. R. J. **Os Velhos Capoeiras Ensinam Pegando Na Mão**. Cad. Cedes, Campinas, vol. 26, n.º 68, p. 86-98, jan./abr. 2006. Disponível em <http://www.Capoeiraunb.com/textos/ABIB,%20PRJ%20-%20Os%20Velhos%20Capoeiras%20Ensinam%20Pegando%20na%20Mao.pdf>
Acesso em abril de 2013.
2. ANJOS, E. D. **Glossário Terminológico Ilustrado de Movimentos e Golpes da Capoeira: um estudo término-linguístico**. Dissertação de Mestrado Faculdade de Filosofia, Letras e Ciências Humanas da USP, São Paulo, 2003.
3. AREIAS, A. **O que é Capoeira**. 4ª Edição, Tribo, São Paulo, 1983.
4. BARROS, K.F. **Capoeira na Educação Infantil**. Phorte Editora, São Paulo, 2012.
5. BURLAMAQUI, A. (Zuma). **Gymnastica nacional (Capoeiragem) methodizada e regrada**. Rio de Janeiro. 1928.
6. CÂMARA CASCUDO, L. **Folclore do Brasil**. Brasil. Fundo de Cultura, 1967.
7. CAMPOS, H.J.B.C. **Capoeira na Escola**. EDUFBA, Salvador, 2001.
8. FALCÃO, J.C. **A Escolarização da Capoeira**. Royal Count, Brasília, 1996.
9. FREITAS, J.L. **Capoeira Infantil: a arte de brincar com o próprio corpo**. 2ª Edição. Progressiva, Curitiba, 2007.

10. HEINE, V.; SILVA, G.O. **Capoeira, Educação e Cidadania**, São Paulo. No prelo 2013.
11. HEINE, V. SILVA, G.O. **Capoeira Um Instrumento Psicomotor para a Cidadania**. Phorte Editora, São Paulo, 2008.
12. HEINE, V. CARBINATTO, M.V. NUNOMURA, M. **Estilos de Ensino e a Iniciação da Capoeira para Crianças de 7 a 10 anos de idade**. Revista Pensar a Prática. Universidade Federal de Goiás (UFG). Vol 12, No 1 (2009)

Disponível em <http://www.revistas.ufg.br/index.php/fe/article/viewArticle/5174/4735#>

Acesso em abril de 2013.
13. CAMPOS, L. **A Capoeira**. Kosmos: Revista artística, científica e literária. Rio de Janeiro. Ano III, n.3, mar. De 1906. Disponível em: <http://www.capoeira-palmares.fr/histor/kosmos.htm>. Acesso em junho de 2013.
14. NATIVIDADE, L. **A Capoeira nas aulas de Educação Física nas escolas municipais de Barra Mansa. Hoje um passo, amanhã uma caminhada**. Revista Digital – Buenos Aires – Año 10 – N° 94 – Marzo de 2006

Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd94/Capoeira.htm>. Acesso em abril de 2013.
15. NETO, C. **O nosso jogo**. In: Bazar. Porto: Chardron, de Lello & Irmão, 1928.
16. O.D.C. **Guia do capoeira ou Gymnástica Brasileira**. 2ª Edição. Rio de Janeiro, Livraria Nacional, 1907 .
17. SILVA, G. **Capoeira: do Engenho à Universidade**, 3. Ed., O Autor, São Paulo, 2002.
18. SOARES, C. E. L. **A negregada instituição: os capoeiras na Corte Imperial 1850 - 1890**. 1. ed. Rio de Janeiro: Access, 1999. v. 1. 365p.
19. VIEIRA, L. R. **O jogo da capoeira: corpo e cultura popular no Brasil**. 2.ed. Rio de Janeiro, Ed. Sprint, 1998.

20. XAVIER, T. P. **Métodos de ensino em Educação Física**. São Paulo: Manole, 1986.

21. ZULU, M. **Idiopráxis de Capoeira**. O Autor, Brasília, 1995.

JUDÔ

ASPECTOS GERAIS

O judô como conhecemos hoje³ foi criado em 1882, por Jigoro Kano, ao fundar a Kodokan. Praticante de estilos antigos de *ju jitsu – kito ryu e tenshin shinyo ryu*, Jigoro Kano procurou adaptar e remodelar tais estilos de luta, com o objetivo de modernizar as práticas de seu tempo para o desenvolvimento de um modelo mais voltado ao caminho ou “DÔ”, como forma de educação integral, representado por três princípios:

JU – Suavidade.

SEIRYOKU ZEN YO – Máxima eficiência com mínimo de esforço.

JITA KIOEY – Bem estar e benefícios mútuos.

O judô foi incluído como esporte de exibição nos Jogos Olímpicos de Tóquio, em 1964, com apenas três categorias e passando oficialmente ao Programa Olímpico, em 1972, em Munique.

O UNIFORME OU JUDÔGUI

Antes de iniciarmos a prática do judô, é preciso orientar a importância do uniforme, que no caso chamamos de “*judôgui*” e que popularmente muitos denominam também de quimono².

O *judôgui* ou uniforme de judô possui calça, “casaco”, faixa e, não podemos esquecer, o chinelo. Isso seria o ideal, pois tanto a calça como o casaco foram desenvolvidos, ainda por Jigoro Kano, fundador do Judô, em 1882, para que as técnicas fossem realizadas mediante ao agarramento no uniforme. Logo, o uniforme deve ser constituído por um material resistente, para que a prática se desenvolva sem rasgar o *judôgui*, durante a aula de judô².

O uniforme também foi desenvolvido com medidas específicas, para que a prática se desenvolva com eficiência e segurança e sejam evitados arranhões e lesões ao se segurar diretamente na pele do oponente. Fica a possibilidade de adaptação para o Educador.

O uniforme específico, na opinião de autores, somente é obrigatório em uma prática competitiva formal. Durante a iniciação, nada impede que o Educador desenvolva a prática com um uniforme adaptado, como por exemplo, uma camiseta de manga comprida, um agasalho velho, e calças longas.

No judô, por ser uma modalidade de agarramento e por ter durante sua prática muitas projeções (quedas), é necessário seu desenvolvimento ocorrer em um piso que seja capaz de amortecer o impacto das quedas. O piso recomendado é o tatame, de material sintético, o chamado tatame oficial de E.V.A., ou rapas de borracha cobertas por lona⁴.

Existem outras possibilidades. Muitas vezes é necessária a adaptação, O judô pode, por exemplo, ser desenvolvido na iniciação, sem problemas, em colchões utilizados para a prática de ginástica artística, ou pode ser realizado em outro tipo de estrutura que tenha a condição de amortecer as quedas. Existem iniciativas de sua prática em grama, e se, a condição do piso não propiciar o amortecimento, neste caso o Educador pode realizar o desenvolvimento do judô com as técnicas, desde que não se execute a projeção. O Educador pode ainda adaptar a prática com jogos pré-desportivos, principalmente, com jogos de oposição, que serão falados oportunamente no decorrer deste capítulo.

O processo pedagógico da modalidade judô pode ser dividido em três fundamentos básicos: saudações, amortecimentos e técnicas.

PRINCÍPIOS OPERACIONAIS E REGRAS DE AÇÃO DO JUDÔ

O judô é classificado como uma luta de agarramento, onde seu objetivo é projetar o oponente ao solo, em uma posição de decúbito dorsal, visando assim, nas competições, conseguir pontuação de acordo com a posição da queda do oponente. O *ipon* é a pontuação máxima, quando o oponente é projetado e cai de costas, Outro objetivo é a imobilização no solo, também em decúbito dorsal, durante uma quantidade de tempo estabelecida para que

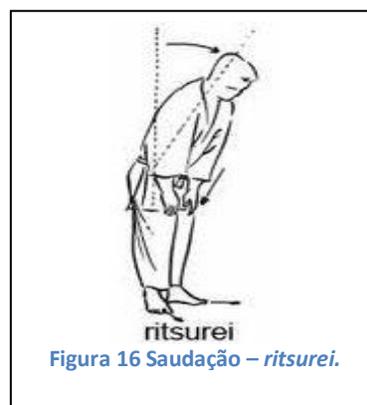
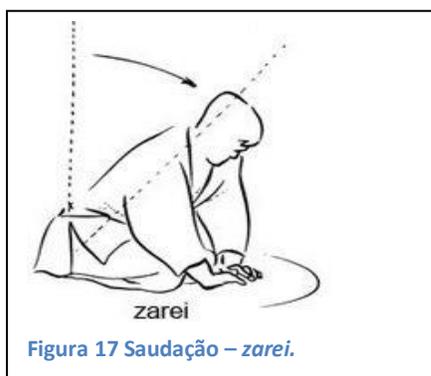
assim a luta termine ou o atleta consiga as pontuações. Em classes mais elevadas, os atletas podem realizar técnicas de asfixia e luxação¹.

SAUDAÇÕES

Primeiro, temos o contexto educacional. Antes de iniciar a prática do judô, os alunos e professor devem realizar as saudações^{2,8}. As saudações na prática do judô não possuem cunho religioso ou caráter de submissão, e sim protocolar e educacional. Saudar significa cumprimentar, ou seja, uma questão de educação. Cumprimenta-se assim, inclinando o corpo, em pé (*tachirei*) ou ajoelhado (*zarei*), simplesmente porque é assim que se faz no Japão, país onde se originou o judô, onde aliás, este tipo de saudação e movimento possui todo um histórico cultural.

Saudações

- Geralmente, toda aula de judô se inicia e se finaliza com a saudação *zarei* (figura 17) e durante as atividades das aulas (antes da realização de técnicas e lutas, principalmente) é realizado a saudação *ritsurei* (figura 16).



APLICAÇÕES

É importante que o professor trabalhe com os alunos os verdadeiros conceitos da realização das saudações no judô. Tudo envolve respeito, ética lealdade e educação, com a prática, com os companheiros, com o professor e o ambiente. As saudações tornam possível e reafirmam o respeito mútuo, posto que os alunos saúdam-se antes e após os confrontos, independente do resultado.

Erros mais comuns nas saudações

Bater as mãos, tocar a testa no tatame ou elevar demais o quadril, durante o movimento da saudação.

AMORTECIMENTOS

Por ser uma modalidade de agarramento, em que grande parte das técnicas é baseada em projeções, ou seja, projetar ou derrubar o adversário em decúbito dorsal (costas) no solo é fundamental que o praticante iniciante aprenda primeiro a cair e amortecer o impacto. O praticante precisa se acostumar a mudanças de planos, ao cair após uma projeção executada por seu oponente a partir da posição em pé para a posição deitada.

Alguns pontos devem ser colocados antes de se falar nos movimentos específicos. Primeiro, o aprendizado deve ser visando a segurança do praticante, que no caso dos amortecimentos é, basicamente, desenvolver uma prática de um plano inferior (pouca altura da queda) para um plano superior (maior altura da queda). Segundo, realizar jogos e brincadeiras para que o aprendizado seja prazeroso, desafiador e estimulante.

O QUE OBSERVAR NO DESEMPENHO DO APRENDIZ

Os amortecimentos têm como princípios básicos:

- Batimentos de mãos, que não fazem apenas barulho, servem para auxiliar na percepção sensorial e absorção de impacto, além de contrair a musculatura dorsal ao receber o choque contra a superfície do solo.
- Todos os amortecimentos devem evitar que a cabeça toque primeiro no solo, antes de outras partes do corpo. Bater a cabeça pode ser fatal, e o aluno pode perder a consciência, portanto, os amortecimentos sempre visam proteger esta parte do corpo, bem como nariz ou articulações. Podem-se realizar amortecimentos para trás, para os lados e para a frente⁷. Durante a prática do judô, os amortecimentos são denominados de *ukemis*, que em japonês significa “queda”. Portanto temos:
- *Ushiro ukemi*: são os amortecimentos feitos para trás, quando o praticante utiliza os dois braços para realizar o amortecimento. Inicialmente, devemos começar os exercícios deitados, sentados, agachados e depois em pé, parados e em movimento. Deve-se sempre manter a cabeça na posição fletida e sem encostar-se ao solo, pois é importante sua proteção em qualquer queda (Figuras 18,19 e 20).

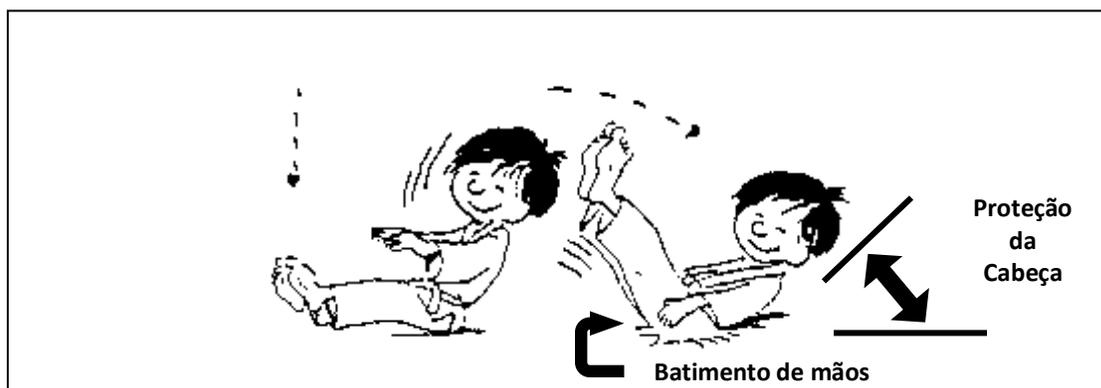


Figura 18 Amortecimentos 1.



Figura 19 Amortecimentos 2.

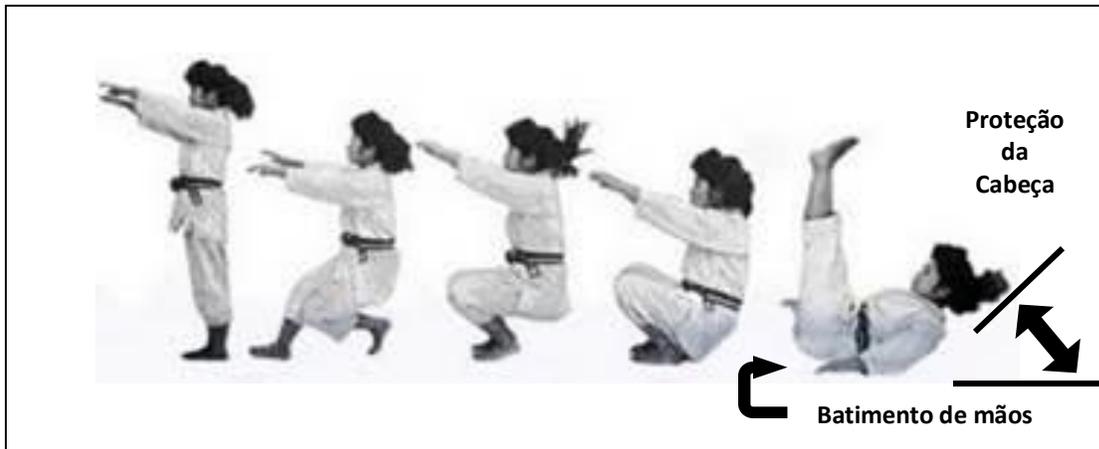


Figura 20 Amortecimentos 3.

- Yoko ukemi: são os amortecimentos feitos em lateral, com um braço e a parte lateral do corpo. Há um desenvolvimento da lateralidade e o aprendizado é feito também nas posições deitado, sentado e em pé com movimentos (figuras 21e 22).

Erros mais comuns

Entre os erros mais comuns dos amortecimentos podemos citar:

- Tocar ou bater a cabeça no tatame, o que deve ser evitado a todo custo^{5,7,9};
- Flexionar o cotovelo ao bater os braços;
- Não elevar as pernas ou fazê-lo separadamente e não controlar a velocidade do movimento, elevando excessivamente as pernas em direção da cabeça, pressionando o pescoço.

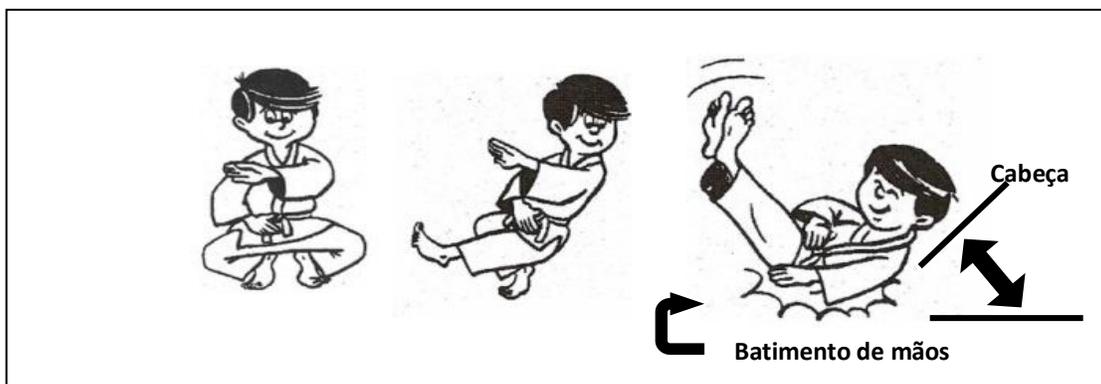


Figura 21 Yoko Ukemi 1.

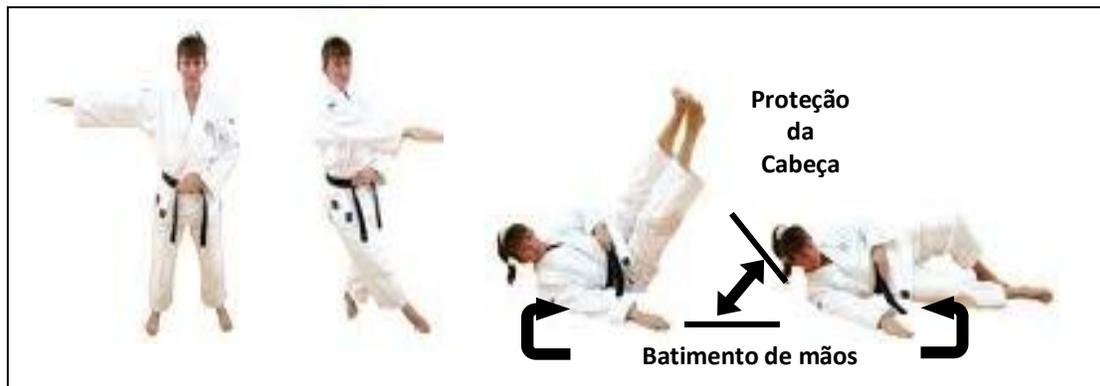


Figura 22 Yoko ukemi 2.

Rolamentos

São os rolamentos para a frente e para atrás, que irão auxiliar nas quedas.

- O rolamento para a frente é feito com apoio dos dois braços, rolando para frente, colocando as costas como apoio e caindo na posição deitado, com amortecimento dos dois braços; a cabeça fica elevada e as pernas fletidas, com batimentos das solas dos pés. Seria uma cambalhota para frente, adaptada à realidade dos amortecimentos do judô.
- O rolamento para trás não é realizado por cima da cabeça e sim desviando para o ombro (direito ou esquerdo), para proteger a coluna e pescoço. Seria uma cambalhota para trás adaptada à realidade dos amortecimentos do Judô.

ERROS MAIS COMUNS

Ao rolar para frente, o praticante pode pensar que vai bater a cabeça no tatame, com medo excessivo. Ao rolar para trás, realizar o rolamento por cima do pescoço, juntamente com as pernas.

O QUE OBSERVAR NO DESEMPENHO DO APRENDIZ

Para corrigir, basta uma supervisão mais atenta do professor, para apontar ao aluno os pontos-chave da boa execução: um bom apoio inicial com a postura correta, o rolamento com a velocidade controlada e a finalização do rolamento, com o amortecimento e as batidas dos braços no solo.

- *Zempo kaiten ukemi*: é o rolamento específico do judô, com amortecimento lateral. Pode ser feito dos dois lados, direito ou esquerdo. A posição inicial é anteroposterior, com a colocação dos braços invertidos, a cabeça se posicionando lateralmente e, ao rolar, não se deve encostar a cabeça no tatame; o rolamento termina com a cabeça em posição lateral (figura 23).

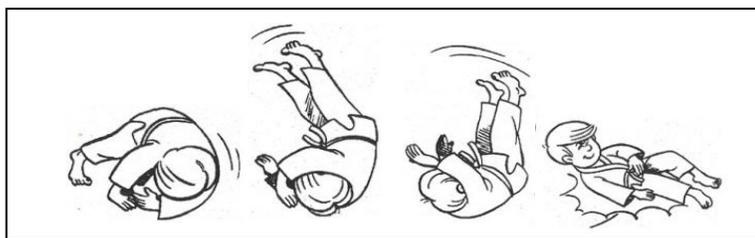


Figura 23 *Zempo kaiten ukemi*.

É recomendado o uso de brincadeiras, além da tradicional série de repetições. O aprendizado através das brincadeiras pode tornar a prática mais estimulante e desafiante. Os alunos podem ter maior absorção e maior conscientização sobre a importância dos movimentos em um longo prazo.

Existem várias possibilidades de brincadeiras, como por exemplo um “pega-pega americano”. A condição para o “salvamento” poderia ser a realização de um *ushiro ukemi*, em pé, após ser tocado por um colega. Com os rolamentos podemos propor obstáculos, o que tornaria sua realização mais desafiante, considerando o nível dos alunos. Enfim, existem várias possibilidades de utilização de brincadeiras. O professor pode ter a liberdade e a criatividade para desenvolver outras opções de jogos e brincadeiras na aprendizagem do judô.

Erros mais comuns

Confundir o *zempo kai tem ukemi* com um rolamento para frente convencional.

EXPERIÊNCIAS ESTIMULADORAS

Podemos sugerir como experiências estimuladoras de ensino e aprendizagem, que o Educador desenvolva um trabalho com quedas e amortecimentos. Os alunos vão adquirir mais confiança e autoestima, o que possibilita que eles enfrentem o medo de cair no solo. Por isso, é importante executar demonstrações e realizar exercícios com auxílio de um companheiro e fazer marcações no piso, sinalizando onde colocar as mãos e os pés para os apoios iniciais. Vale a lembrança de que o professor pode oferecer o uso de apoios manuais, para os alunos executarem os exercícios com maior facilidade.

GESTOS TÉCNICOS

As técnicas do judô podem ser divididas em duas partes: *kumi-kata* e o grupo de técnicas *waza*, que serão descritos a seguir. Antes de aprendermos as técnicas, além dos amortecimentos, um importante fundamento é a aprendizagem do *kumi-kata*, que significa como o praticante deve e pode segurar no *judôgui* ou quimono.

O *kumi-kata* ou “pegada” pode ser realizado pela direita ou esquerda. A pegada de direita é quando a mão direita está segurando na gola esquerda do uniforme do oponente e a mão esquerda está segurando na manga direita do uniforme do oponente. Já a pegada de esquerda é o oposto, a mão esquerda está segurando na gola direita do uniforme do oponente e a mão direita está segurando na manga esquerda do uniforme do oponente (figuras 24 e 25). O oponente realizará o mesmo movimento, ou seja, o *kumi-kata* é realizado pelos praticantes em simultâneo.

Cada praticante escolherá qual seu lado de preferência, e o professor deve deixar que o aluno desenvolva sua pegada com liberdade, ou seja, não existem limitações para segurar no *judôgui* adversário, existem regras de competição, mas, em um primeiro momento, deve ser estimulada a criatividade e a liberdade, para depois ajustar este fundamento às regras.

Erros mais comuns

As únicas pegadas que devem ser inibidas na iniciação são as pegadas proibidas, como por exemplo, por dentro do uniforme, na manga e segurar na calça, pois técnicas nas pernas do adversário são proibidas.



No judô, temos três grandes grupos de técnicas (*waza*)^{7,8}, que estão divididos em técnicas de projeção (*nague-waza*), técnicas de domínio (*katame-waza*) e técnicas de percussão (*atemi-waza*), porém, este último grupo só é praticado ou ensinado entre judocas, na maioria das vezes professores, com muita experiência e elevada graduação.

Nague-waza: este grupo de técnicas de projeções também possui uma divisão - técnicas em pé (*tachi-waza*) e técnicas de sacrifício (*sutemi-waza*). Normalmente os tipos de técnicas de *nague-waza* mais comuns e ensinadas na escola são a *tachi-waza*.

Também nas técnicas *tachi-waza*, há uma divisão em três subgrupos;

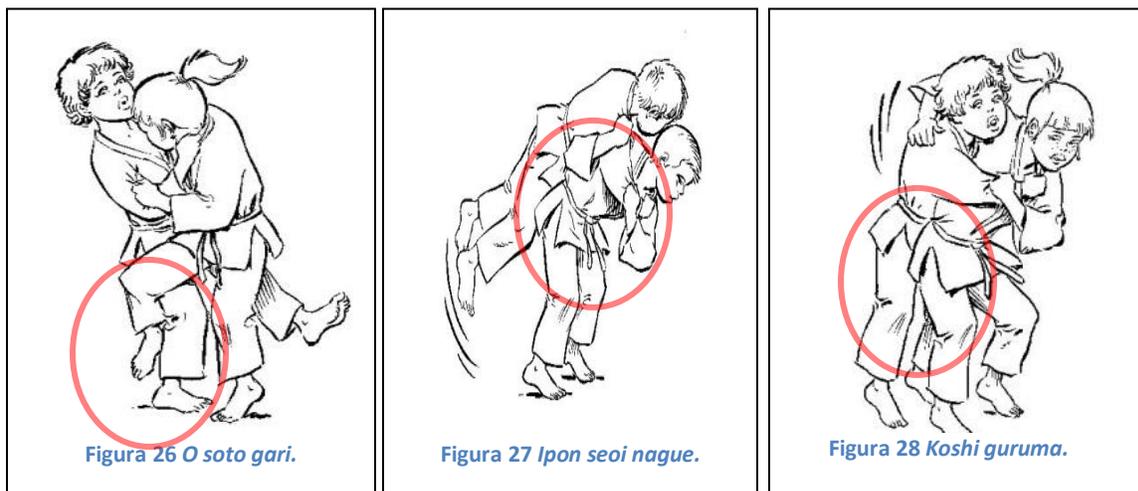
- Técnicas de pé/pernas (*ashi-waza*), que em grande parte visam o desequilíbrio, ou seja, são técnicas que têm uma utilização e uma ação maior das pernas e pés na sua execução.
- Técnicas de mão/braços (*te-waza*), que em grande parte visam o desequilíbrio, mas desta vez a técnica será executada através da ação do conjunto mãos/braços do executor, ou seja, são técnicas que têm uma utilização e uma ação maior das mãos e braços na sua execução.
- Técnicas de quadril (*koshi-waza*), que em grande parte a técnica será executada através da ação do quadril do executor, ou seja, são técnicas que têm uma utilização e uma ação maior do quadril na sua execução.

- *Sutemi-waza* (técnicas de sacrifício), são divididas em dois subgrupos: técnicas de sacrifício frontal (*masutemi-waza*) e técnicas de sacrifício lateral (*yukosutemi-waza*).
 - *Masutemi-waza*: são técnicas em que o executor coloca as costas primeiro no solo e aplica a técnica.
 - *Yukosutemi-waza*: são técnicas em que o executor coloca a lateral do seu corpo no solo e aplica a técnica.

Temos como principais exemplos das técnicas de *ashi-waza*, *te-waza* e *koshi-waza*, respectivamente, as seguintes técnicas: *o soto gari*, *ipon seoi nage* e *koshi guruma* (figuras 26, 27 e 28 respectivamente).

Katame-waza: neste grupo de domínio também há uma divisão de técnicas -técnicas em pé (*tachi-waza*) e técnicas no solo (*ne-waza*). Porém, todo praticante sempre realiza durante os treinos, principalmente, as técnicas de solo deste grupo.

Portanto, no grupo denominado *ne-waza*, técnicas de domínio que são aplicadas no solo, podemos ter a seguinte divisão ou subgrupos: imobilizações (*ossakomi-waza*), estrangulamento (*shime-waza*) e chave de braço (*kansetsu-waza*).



Ossakomi-waza são técnicas de imobilização em que o executor coloca o oponente em posição de decúbito dorsal e por meio de técnicas específicas imobiliza o adversário.

Nenhuma parte do corpo do executor poderá ficar presa entre as pernas do oponente, com exceção dos braços. Como principais exemplos destas técnicas temos: *hon kesa gatame* (figura 30) e *yoko shiho gatame* (figura 29). Essas técnicas formam degraus necessários para outras de maior complexidade e risco. Sua execução é recomendada às crianças, inclusive por proporcionar bastante contato corporal e diversão.

Shime-waza: técnicas de estrangulamento aplicadas com a gola do quimono e ou o antebraço no pescoço do oponente. Este tipo de técnica só é permitido para praticantes acima dos 14 (quatorze anos) e só pode ser executada ou praticada sempre com a presença do professor.

Kansetsu-waza: técnicas de chave-de-braço, ou seja, para forçar a articulação do cotovelo do oponente ao contrário de sua natureza anatômica. No judô, só é permitida esta técnica nesta articulação. Este tipo de técnica também só é permitido para praticantes acima dos 14 (quatorze anos) e só pode ser executado ou praticado sempre com a presença do professor.



Figura 30 *Hon kesa gatame*.



Figura 29 *Yoko shiho gatame*.

Nota-se que, dentro das técnicas do judô, há restrições no processo ensino-aprendizagem que vão além da questão física e técnica. As técnicas requerem um controle motor, cognitivo e afetivo do praticante, já que é necessário ter domínio dos movimentos,

raciocinar sobre sua execução e respeitar os limites de seu companheiro, para isso torna-se essencial o auxílio do professor.

OBJETIVOS DIDÁTICOS PARA A TEMPORADA DE UM ANO

Abaixo sugerimos algumas expectativas de aprendizagem para a um ano de atividades.

Planejamento anual (7 a 12 anos) - iniciação

Quadro 12 - Planejamento anual judô.

Mês / Conteúdo	Saudações	Rolamentos	Amortecimentos	Projeções (Nague waza)	Luta no solo (Ne waza)	Tipos de confronto / atividade
Janeiro	Zarei/Ritsu rei	Mae Ukemi + Ushiro Ukemi	Anteroposteriores	Ashi waza O soto gari De ashi harai ou outi gari ou kouti gari	Posturas, apoios e deslocamentos no solo	Jogos e brincadeiras de contato / oposição / desequilíbrio
Fevereiro	Zarei/Ritsu rei	Mae Ukemi + Ushiro Ukemi	Anteroposteriores	Ashi waza O soto gari De ashi harai ou outi gari ou kouti gari	Posturas, apoios e deslocamentos no solo	Jogos e brincadeiras de contato / oposição / desequilíbrio
Março	Zarei/Ritsu rei	Yoko ukemi + Zempo Kaiten Ukemi + rolamentos aprendidos	Anteroposteriores	Koshi waza Koshi guruma O goshi	Técnicas de imobilização	Jogos e brincadeiras de contato / oposição / desequilíbrio
Abril	Zarei/Ritsu rei	Yoko ukemi + Zempo Kaiten Ukemi + rolamentos aprendidos	Anteroposteriores + laterais	Koshi waza + Te waza Koshi guruma O goshi Ipon seoi nague	Técnicas de imobilização	Jogos e brincadeiras de contato / oposição / desequilíbrio / handori no solo
Mai	Zarei/Ritsu rei+ formas alternativas	Todos os rolamentos	Anteroposteriores + laterais	Te Waza Ipon seoi nague Morote seoi nague	Transição luta em pé - solo	Jogos e brincadeiras de contato / oposição / desequilíbrio /

						<i>handori no solo</i>
Junho	<i>Zarei/Ritsu rei + formas alternativas</i>	Todos os rolamentos	Anteroposteriores + laterais	<i>Te Waza Morote seoi nague Tai otoshi Uchi mata ou Harai Goshi</i>	Transição luta em pé - solo	Jogos e brincadeiras de contato / oposição / desequilíbrio / <i>handori no solo</i>

Julho	<i>Zarei/Ritsurei+</i> formas alternativas	Todos os rolamentos	Anteroposte- riores + laterais	<i>Sutemi Waza</i> <i>Tomoe nague</i>	Transição luta em pé – solo / travas	Jogos e brincadeiras de contato / oposição / desequilíbrio / <i>handori</i> no solo
Agosto	<i>Zarei/Ritsurei+</i> formas alternativas	Todos os rolamentos	Todos os amortecimen- tos aprendidos	Combinações <i>Osoto gari x</i> <i>tai otoshi</i> Contra golpes <i>Osoto gari x</i> <i>osoto gari</i>	Travas / viradas	Jogos e brincadeiras de contato / oposição / desequilíbrio / <i>handori</i> no solo ou completo
Setembro	<i>Zarei/Ritsurei +</i> formas alternativas	Todos os rolamentos	Todos os amortecimen- tos aprendidos	Combinações <i>Osoto gari x</i> <i>koshi guruma</i> Contra golpes <i>De ashi harai</i> <i>x Tsubame</i> <i>gaeshi</i>	Travas / viradas	Jogos e brincadeiras de contato / oposição / desequilíbrio / <i>handori</i> completo
Outubro	<i>Zarei/Ritsurei +</i> formas alternativas	Todos os rolamentos	Todos os amortecimen- tos aprendidos	Dinâmicas de festivais: intercâmbios e confrontos de mesma duração	Travas / viradas / raspagens	Jogos e brincadeiras de contato / oposição / desequilíbrio / <i>handori</i> completo
Novembro	<i>Zarei/Ritsurei +</i> formas alternativas	Todos os rolamentos	Todos os amortecimen- tos aprendidos	Campeonatos, festivais e demon- strações.	Travas / viradas / raspagens	Festivais / demonstrações / troca de faixas
Dezembro	<i>Zarei/Ritsurei +</i> formas alternativas	Todos os rolamentos	Todos os amortecimen- tos aprendidos	Campeonatos, festivais e demon- stra- ções.	Travas / viradas / raspagens	Festivais / demonstrações / troca de faixas

AVALIAÇÃO

O momento da avaliação é importante para o Educador e para o estudante, porque é a hora de rever os objetivos propostos inicialmente ou quantificar os conteúdos assimilados. A avaliação do processo de ensino e aprendizagem, no desenvolvimento do judô, pode ter compreensões diferentes, configurando-se na avaliação curricular ou em parte no processo de mudança de faixas, como veremos a seguir.

Avaliação

Como em qualquer processo de ensino e aprendizagem, os cursos de judô desenvolvem seus momentos de planejamento e intervenção. Sendo o primeiro, dedicado a eleger os objetivos, conteúdos, estratégias de ensino e metodologias de avaliação. O segundo momento, de avaliação propriamente dita, é quando o Educador, juntamente com o praticante, pode rever o processo em suas fases intermediárias e também os resultados obtidos.

Graduação de faixa

No judô, a mudança de faixa é uma forma de avaliação tradicionalmente feita para mudança na cor das faixas. Essa mudança pode ser promovida pelo professor para estimular e indicar o progresso do judoca. A cor das faixas apresenta uma ordem, determinando uma hierarquia para todos os praticantes, não importando sua experiência ou idade, como poderemos observar adiante.

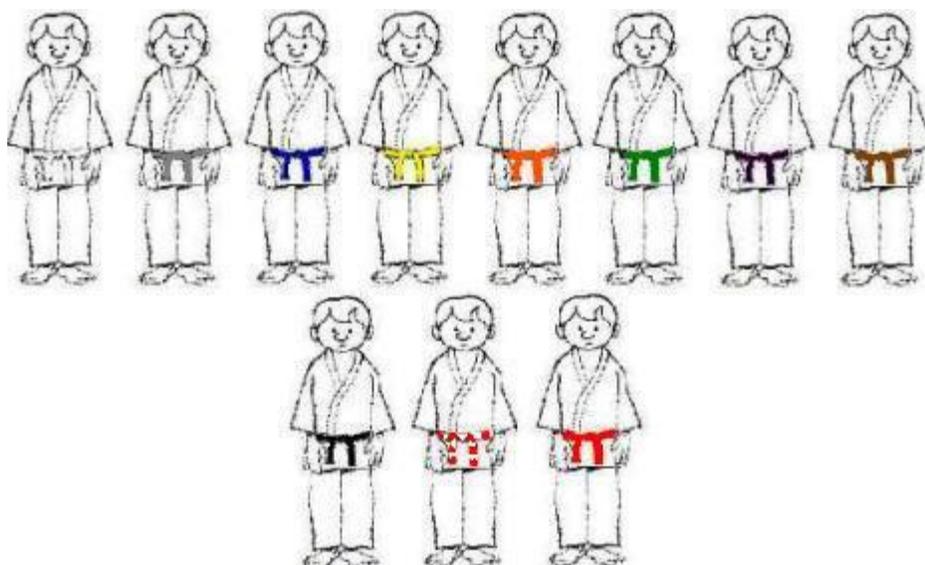


Figura 31 Graduação - judô.

Na figura 31, as faixas representam as cores que tradicionalmente são utilizadas para indicar o nível de conhecimento e experiência que o praticante possui. Ao observarmos a mesma figura³, podemos verificar duas linhas, uma acima da outra.

Os judocas que estão na linha superior onde estão as cores branco, cinza, azul, amarelo, laranja, verde, roxa e marrom são chamados de *dangai* ou faixas inferiores, as mudanças de faixa nesse período ocorre por responsabilidade do professor. Os faixas pretas ou os mais graduados adicionam “*dans*” às suas faixas, podendo ir de 1º a 5º “dan” ou grau: são chamados *yudansha*. Os judocas altamente graduados são chamados de *kodanshas* e podem usar a faixa “coral”, vermelha e branca, e são graduados de 6º ao 8º *dan*. Acima dessas graduações, existem ainda as mais altas graduações, 9º e 10º *dan*, para os professores eméritos que ao longo de sua vida, desempenharam papéis de grande importância para o desenvolvimento do judô. Para conquistarem uma nova graduação, os praticantes graduados ou acima devem estar vinculados às federações, ligas, associações e confederações de judô, que possuem essa atribuição.

Experiências estimuladoras de aprendizagem

PROPOSTAS DE JOGOS (oposição, desequilíbrio e contato)⁶

1. – Minissumô: alunos posicionados dentro do círculo na posição de canguru, tentando tirar ou desequilibrar o colega. O objetivo do jogo é permanecer dentro do círculo ou ainda não tocar outra parte do corpo no chão, que não seja os pés.

Variação:

2. - Permanecer em pé, com um dos pés dentro de um aro ou bambolê.
 3. - Desenvolver a disputa entre equipes, podendo ser cada um de uma vez, agregando resultados (vitória ou derrota) para sua equipe.
- Dividir o grupo em duas equipes, sendo uma do lado de dentro da área demarcada e outra pelo lado de fora. Ao sinal do professor, cada equipe deverá puxar os adversários para dentro de sua área. Quando isso ocorrer, a criança se tornará membro da equipe no novo território, seja ele dentro ou fora.
4. - A garrafa é minha: alunos amarrados pelo tornozelo, através de uma faixa de judô. O objetivo do jogo é tocar a garrafa antes do seu colega.

Variação:

5. - Alunos amarrados pela cintura.
6. - Cabo de guerra humano: alunos posicionados em duas colunas, uma de frente para a outra. Os primeiros alunos das colunas ficam de mãos dadas, representando as cordas. O objetivo do jogo é puxar os seus adversários para o seu território.
7. - Luta de cócoras: alunos de cócoras tentando desequilibrar o companheiro. Ganha o aluno que não tocar outra parte do corpo no chão, que não seja os pés.
8. - A bola é minha: alunos em duplas, com uma bola entre eles. O objetivo deste jogo é reter a posse da bola.

Variação:

9. - Iniciar a disputa com a posse de bola.
10. - Iniciar a disputa com a posse da bola, na posição deitada.

11. - Pé com pé: alunos sentados no chão com os pés unidos. O objetivo deste jogo é fazer com que o seu colega toque com as costas ou com as mãos no chão. Não vale ficar em pé.

Variação:

12. - Objetivo: alcançar e pegar o dedão do pé do adversário.
13. - Objetivo: tirar um ou os dois sapatos do adversário.
14. - “A galinha, os pintinhos e a raposa”: um dos alunos deverá ser o “pegador”, enquanto os demais em fila, com as mãos apoiadas na cintura ou nos ombros dos colegas à sua frente e protegidos pelo primeiro da fila com os braços abertos. O objetivo será o pegador “tocar” o último da fila.
15. “Leão caça os cordeiros”- Um pegador ou “leão” inicia a brincadeira, sentado no chão. Ao sinal do professor, este deverá deslocar-se por todo o espaço delimitado para pegar os “cordeiros”. Quando estes são pegos, se tornam pegadores ou “leões”.

Variação:

16. - Em vez de tocar, o pegador deverá retirar uma fita presa à cintura ou a qualquer outra parte do corpo, para reduzir o contato corporal.
17. - Para aumentar o contato corporal, o pegador deverá desequilibrar os adversários.

Essas atividades têm por finalidade situações desafiadoras, divertidas e seguras. Para que isso ocorra é essencial a supervisão do professor, a fim de adaptá-las ou interrompê-las, caso considere necessário. As características do local, equipamentos e a prontidão dos alunos merecem total atenção durante os momentos de intervenção do professor.

FESTIVAIS, TORNEIOS, DEMONSTRAÇÕES E EVENTOS.

Os eventos têm uma importante função para a juventude. Os festivais são eventos que têm por objetivo recrutar novos praticantes, oferecer e incentivar uma oportunidade diferente de prática, através de dinâmicas mais generosas, por exemplo, premiando-se todos os participantes.

Os campeonatos oferecem a oportunidade de comparar habilidades de luta, conhecimentos de regras e atitudes de autocontrole e superação. É uma oportunidade de se encontrar com outros praticantes, reforçar o sentimento de pertencimento a um novo grupo e demonstrar

isso publicamente. As duração dos festivais é menor e a mediação dos confrontos não é feita necessariamente por árbitros. Ela pode ser feita por professores e praticantes mais experientes.

Outros tipos e eventos são bastante comuns: treinos em conjunto com escolas, academias e professores diferentes, clínicas sobre aspectos específicos. Por exemplo: o *kata* e os acampamentos que tenham o judô como temática principal: *kangueiko* (treinamento de inverno) e *shotchugeiko* (treinamento de verão).

PARA SABER MAIS:

Veja apresentações de *nague no kata*

<http://www.youtube.com/watch?v=BJm7QK08H98>

Grandes *ipons*:

<http://www.youtube.com/watch?v=fCo-VymBfkk>

Um belíssimo clip desta modalidade

http://www.youtube.com/watch?v=6zYz0V3_oP8

REFERÊNCIAS

1. BROUSSE, M., MATSUMOTO, D. (1999), *Judo – A Sport and a Way of Life.*: IJF. Coreia. 1999.
2. CALLEJA, C. C. **Judô** - Caderno Técnico-didático. MEC. Secretaria de Educação Física e Desporto, Brasília, DF. 1983.
3. Confederação Brasileira de Judô. Disponível em <www.cbj.com.br/index.php?secao=institucional_historia>. Acesso em: fev. 2013.
4. FPJ (Federação Paulista de Judô). **Caderno Técnico de História e Filosofia do Judô**. São Paulo, 1999.
5. FRANCHINI, E. *Agon o Espírito do Esporte – Judô*. Editora Odysseus, São Paulo, 2008.

6. MAZZEI, L. C., BRITO VIEIRA. D. E., SILVA NETO, A. M. **Judô na escola: diretrizes e princípios pedagógicos.** In: Traverzim, A. (2011) Esporte escolar: conceitos, percepções e possibilidades, v 2: modalidades individuais. São Paulo, Ícone, 2011.
7. MONTEIRO, L. B.. **O treinador de Judô no Brasil.** Editora Sprint, Rio de Janeiro. 1998.
8. SHINOHARA, M. **Manual de Judô Vila Sônia.** São Paulo. 2000.
9. VIRGÍLIO, S. **A arte do Judô.** Campinas, Papirus, 1986.

TAEKWONDO

INTRODUÇÃO

ASPECTOS GERAIS

O taekwondo é uma arte marcial coreana, que começou a ser documentada há cerca de 2.000 anos. Antes, as Coreias do Norte e do Sul, eram divididas em três reinos que se confrontavam entre si: Paekche, Koguryu e Silla.

Com a invasão do Japão à Coreia, em 1909, foi proibida qualquer prática da cultura coreana. Após o fim da Segunda Guerra Mundial, ao ser derrotado, o Japão abandonou a Coreia que, assim, pôde recuperar sua identidade cultural, incorporando novas culturas, principalmente a japonesa³.

De 1950 a 1953, a Coreia do Norte, que se apoia em um socialismo semelhante ao da antiga União Soviética, e a Coreia do Sul, que defende o sistema capitalista, guerrearam a fim de defender seus interesses. Em 1953, o então presidente da Coreia, pediu para seu general (especialista em artes marciais) reunir os melhores mestres e elaborar uma nova arte marcial para ser ensinada às forças armadas. Foi, então, que se oficializou o taekwondo.

Sua tradução, ao pé da letra é: tae – pé; kwon – mão; do – caminho. O significado é “o caminho dos pés e das mãos”. Melhor dizendo, o taekwondo é “a arte de usar as mãos e os pés na luta através da mente”. Há uma hierarquia a ser seguida e, desde o primeiro momento^{1,3}, os alunos aprendem sobre disciplina e a importância de respeitar os mais graduados e, principalmente, os mais velhos.

TAEKWONDO – ESPORTE OLÍMPICO

Em 1988 e em 1992, nos Jogos Olímpicos de Seul (Coreia) e Barcelona (Espanha), respectivamente, o taekwondo estreou como esporte de demonstração. Nas Olimpíadas de 2000, em Sidney, na Austrália, foi introduzido como modalidade oficial. Em todas suas edições tivemos representantes brasileiros participando. A apuração geral foi de uma medalha de bronze (atleta Natália Falavigna), u quarto e um quinto lugares (atleta Diogo Silva). Com a escolha do Brasil

para ser a sede dos Jogos Olímpicos de 2016, teremos a garantia de 4 vagas (2 masculinos e 2 femininos), e mais chances de medalhas.

TAEKWONDO NO BRASIL

O taekwondo chegou ao Brasil em 1970^{1,3} e, desde então, está sendo cada vez mais difundido, principalmente por ser um esporte olímpico. Há cerca de 100 mil praticantes dessa arte marcial por todo o Brasil.

FILOSOFIA

A filosofia do Taekwondo faz parte da vida do praticante, não só em aula como também no seu dia a dia. Seguir os princípios do taekwondo torna-se um hábito.

Juramento do Taekwondo:

Eu prometo:

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

Espíritos do Taekwondo:

- Cortesia
- Integridade
- Perseverança
- Autocontrole
- Espírito indomável

Formas de prática^{1,3,4}

A quadra:

- 8 m x 8 m, com 2 m de área de segurança
- 3 árbitros laterais
- 1 árbitro central
- 2 árbitros de mesa

A luta:

- 3 rounds de 2 min
- 1 min de intervalo
- *Golden point*: acréscimo de mais 1 round se empatar
- Decisão dos árbitros, caso empate na “morte súbita”

Video replay:

- Só pode ser solicitado com um cartão
- Cada técnico recebe um cartão
- Se errar ao pedir cartão, não tem mais o direito de reclamar
- Enquanto for aprovado, pode ser solicitado quantas vezes precisar

Pontuação:

- Chute no tórax = 1 ponto
- Chute no tórax girando = 2 pontos
- Chute na cabeça = 3 pontos
- Chute na cabeça girando = 4 pontos
- Soco = 1 ponto (interpretação dos árbitros)

MATERIAIS

Equipamento para treinar golpes:

- **Raquete:** utilizada para aperfeiçoar técnicas; fazer treinos de velocidade e agilidade.
- **Aparachute:** utilizado em treinos de chutes, além de força e potência.
- **Colete:** é um material de combate, utilizado também para treinar técnicas de luta com adversários e aprimorar técnicas mais avançadas.



Figura 32 Raquete.



Figura 33 Aparachute.



Figura 34 Coletes de competição.

Proteções:

- Mãos



Figura 35 Luvas.

- Canelas



Figura 36 Caneleiras.

- Antebraços



Figura 37 Protetores para os braços.

- Genital



Figura 38 Protetor genital.

- Boca



Figura 39 Protetor bucal.

- Cabeça



Figura 40 Capacete protetor.

Sistema Eletrônico:

O colete eletrônico é o sistema mais avançado de competição. Todos os campeonatos oficiais utilizam o sistema. Ele contém: um par de coletes; dois pares de luvas para os pés; um par de joystich. Para operar o sistema é necessário um notebook.



Figura 41 Colete eletrônico.

PRINCÍPIOS OPERACIONAIS E REGRAS DE AÇÃO

O taekwondo é um esporte e uma arte marcial praticada principalmente através de saltos e chutes. A agilidade e a rapidez nos deslocamentos e na troca dos apoios são fundamentais. O uso dos membros superiores é mais utilizado para ações defensivas e bloqueios.

É importante lembrar, além das competições, outras formas de prática. Há também os quebramentos de materiais como tijolos e madeiras; a defesa pessoal; e as coreografias, que são parte integrante dos exames de troca de faixas e demonstrações.

Os conceitos de prontidão, disciplina e hierarquia são importantes e formam uma das bases da prática do taekwondo. A assimilação do comando *tchario* (sentido) deve ser difundido inclusive através de brincadeiras como veremos a seguir.

DIVISÕES DO TAEKWONDO

O taekwondo é dividido em quatro partes:

- *Poom se*: é uma sequência de ataques e defesas com adversários imaginários. Cada faixa tem uma sequência específica e um significado. O grau de dificuldade aumenta a cada troca de faixa, assim como a quantidade dos movimentos.



Figura 42 *Poom se* (rotinas ou formas).

- *Kiopa sul* (quebramentos): com o aperfeiçoamento terão maior nível de dificuldade (materiais a serem quebrados: madeiras, tijolos, telhas e outros).



Figura 43 *Kiopa sul* (quebramentos).

- *Il bo derion* (defesa pessoal): conjunto de métodos variados que podem ser utilizados para deter um ataque pessoal



Figura 44 *Kerugui* (luta combinada).

- *Kerugui* (luta): obedece as regra de competição, ou luta combinada, com objetivo de desenvolver as técnicas de ataque e contra-ataque
 - Ver: <http://www.youtube.com/watch?v=EUrNhIGWeKE>



Figura 45 Taekwondo, em competição de alto rendimento.

GESTOS TÉCNICOS^{1,3,4}

Movimentos básicos e habilidades específicas

Narani montong tirigui: *Narani* é a base mais simples, em que o peso é dividido igualmente

nas duas pernas. *Montong* é meio e *tirigui* é soco. Assim, temos o soco na altura do peito.



Figura 46 *Narani montong tirigui*.

Erros mais comuns

Posicionar os pés muito próximos ou no momento do soco, não alinhar o punho ao antebraço.

Juntchum montong tirigui: Na base *juntchum*, os pés ficam paralelos, numa distância maior que a largura dos ombros e com os joelhos levemente flexionados.

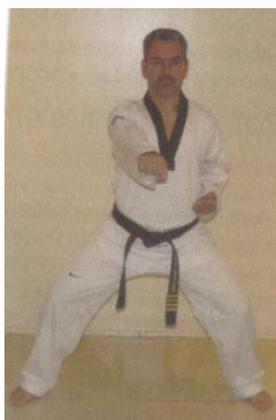


Figura 47 *Juntchum montong tirigui*.

Erros mais comuns

Manter as pernas fechadas.

Ap kubi montong tirigui: *Ap Kubi* é a base grande, usada tanto para atacar quanto para defender, uma passada dela equivale a dois passos pequenos. O joelho da frente é levemente flexionado e o de trás estendido. Traduzindo: soco ao meio com base grande.



Figura 48 Ap kubi montong tirigui.

Ap sogui montong tirigui: *Ap sogui* é a base pequena, equivale a um passo a frente com joelhos estendidos. (soco ao meio com base pequena)



Figura 49 *Ap songui montong tirigui.*

Ap kubi montong maki: *Maki* significa defesa, como já visto, *montong* é meio. Juntando, temos defesa ao meio.



Figura 50 *Ap kubi montong maki.*

Ap sogui montong maki: defesa ao meio, com base pequena



Figura 51 *Ap song montong maki*.

Ap kubi are maki: *Are* significa a baixo. Então, *are maki*, é defesa para baixo.



Figura 52 *Ap kubi are maki*.

Ap sogui are maki: Defesa em baixo, com base pequena.

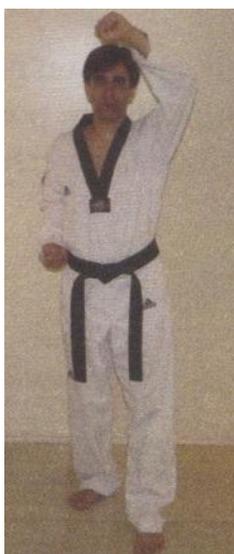


Figura 53 *Ap sogui are maki.*

Ap kubi olgul maki: Defesa em cima, com base grande.

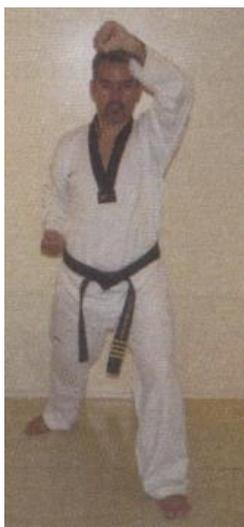


Figura 54 *Ap kubi olgul maki.*

Kerogui sogui: posição de luta.



Figura 55 Posição de luta: *kerogui sogui*.

Ap oligui: Levantamento frontal da perna, com os joelhos estendidos.

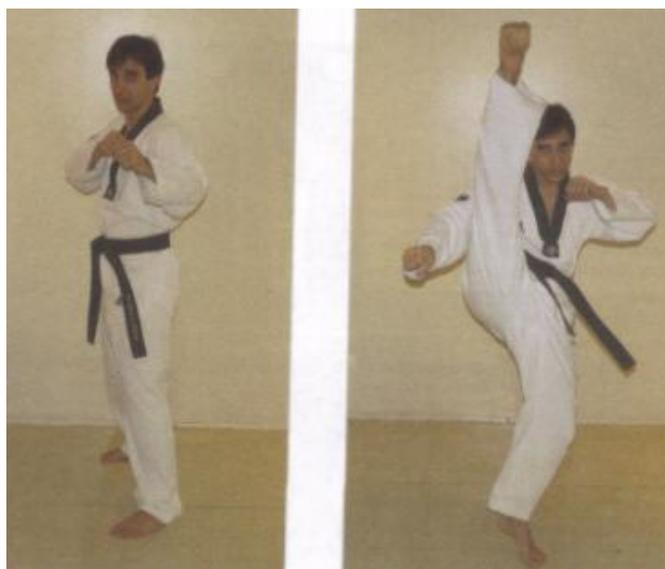


Figura 56 *Ap oligui*.

Ap tchagui: Chute para frente. Elevar o joelho flexionado na altura do peito, estender o joelho chutando e atingindo o adversário com a sola ou com o peito do pé, excepcionalmente.



Figura 57 Sequência *ap tchagui*.

1. Preparando para executar o chute.
2. Levantando o joelho flexionado.
3. Estendendo a perna e finalizando o *ap tchagui*.

Erros mais comuns

Realizar o **ap tchagui** com o joelho estendido.

Bandal tchagui: elevar joelho flexionado, girar quadril e estender a perna chutando com o peito pé no abdômen do adversário.

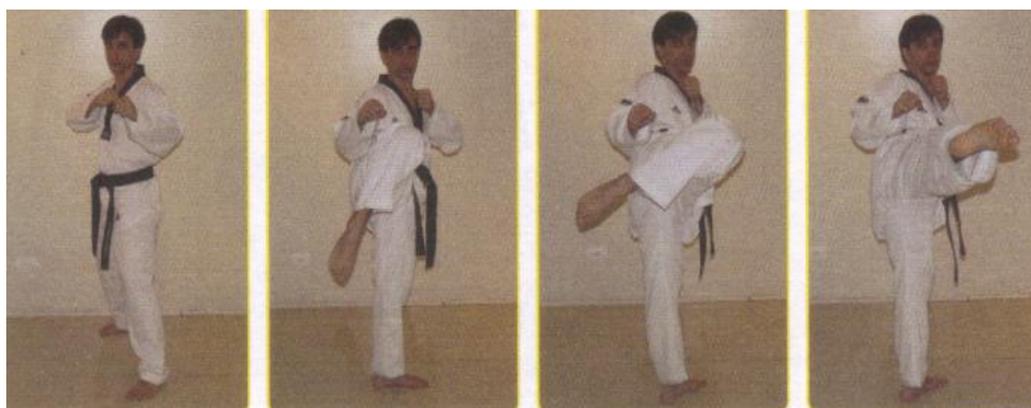


Figura 58 Sequência *bandal tchagui*.

Timio ap tchagui: primeiro chute saltando que é ensinado, em que se eleva o joelho de uma perna e chuta com a outra perna, na altura do rosto.



Figura 59 – 49 *Timio ap tchagui.*

Timio yopi tchagui: é a famosa voadora. Esse chute pode ser proposto como desafio, mas a técnica para realizá-lo com eficácia é avançada.

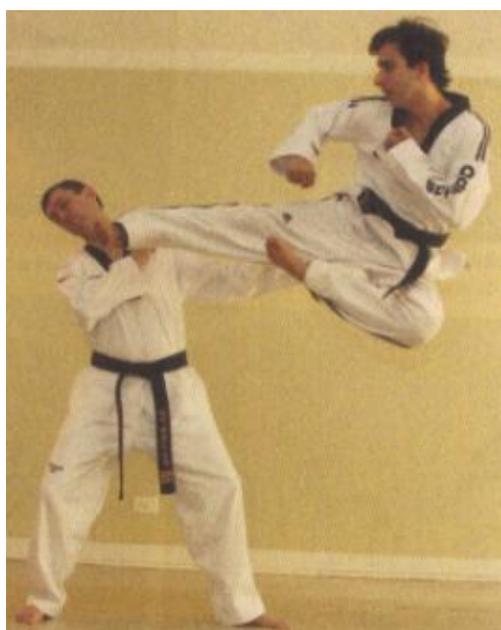


Figura 60 *Timio yopi tchagui.*

Erros mais comuns

Alguns movimentos de membros superiores e inferiores são feitos simultaneamente, o que pode trazer algumas dificuldades ao iniciante.

Dicas

Usar o espelho, fracionar o movimento e buscar o auxílio do professor e apoios manuais, para corrigir os movimentos e gestos, podem ser bastante úteis.

Vivências

Estratégias didáticas para o taekwondo infantil⁴

- 5 a 6 anos: sociabilização, propriocepção, coordenação motora, disciplina, vivência do taekwondo de uma forma lúdica.
- 7 a 11 anos: todos os itens destacados anteriormente, além da aprendizagem de movimentos mais complexos do taekwondo, dando início à modalidade de uma forma mais específica, aumentando o autocontrole nos movimentos e a autoconfiança.
- 12 a 17 anos: todos os itens anteriores, com maior exigência na aprendizagem e prática dos movimentos da modalidade.

O taekwondo e os quatro pilares da educação da Unesco

PRATICAR DE ACORDO COM AS PRÓPRIAS POSSIBILIDADES

O taekwondo é um esporte de fácil acesso e que pode ser praticado em qualquer espaço, por quaisquer pessoas de diferentes biotipos. Ou seja, altas e baixas, magras e com sobrepeso, crianças e idosos. Cada indivíduo a pratica de acordo com suas limitações, objetivos e interesse. Por sua diversidade, sempre há pelo menos um seguimento em que o praticante se identificará.

O taekwondo desenvolve habilidades motoras, cognitivas e socioafetivas, fundamentais para autoestima concentração, disciplina e saúde. A modalidade também gera maior interesse e vivências, o que pode a tornar num estilo de vida.

RELACIONAR-SE CONSIGO E MEIO AMBIENTE

O taekwondo tem muitos ensinamentos de meditação que podem ser praticados em espaços abertos. Concentrar-se em sua respiração e sentir o ambiente é uma das atividades mais abordadas nessa arte marcial milenar.

Por ser praticado descalço, podemos sentir a temperatura da terra, fazer exercícios de respiração, com movimentos combinados, e sentir o vento. Após alguns minutos de prática começamos a perceber a mudança da temperatura do nosso corpo, nossos sensores ficam mais apurados, a audição, o olfato, o tato, o paladar e a visão, neste momento, nosso corpo entra em conexão com a natureza.

Desenvolvendo essa prática, cria-se no relacionamento com o meio ambiente e com outras pessoas uma sensação de bem-estar, prazer, melhora do humor, tornando indivíduos mais serenos, pacientes e atenciosos.

Fazer, conhecer, estar, ser

Com o aprendizado dos golpes do taekwondo e o aumento da confiança em si, o indivíduo começa a se conhecer melhor, a buscar novos desafios.

Além de estar no âmbito da prática de uma arte marcial, o próprio praticante passa a ser o taekwondo, pois a vivência o transforma em seu aspecto geral, ou seja, o aprendiz leva para a vida, fora do contexto esportivo, os seus ensinamentos.



Experiências estimuladoras de aprendizagem

Para ensinarmos movimentos do taekwondo ou estimularmos as habilidades fundamentais para a sua prática, usamos brincadeiras conhecidas, adaptando-as, dependendo do objetivo. Exemplos de brincadeiras:

- 1.) **Estátua do taekwondo:** as crianças correm no ritmo da palma do professor, ao invés de dar o comando de “estátua”, o professor fala *tchario*, que significa “sentido”, no idioma coreano. A criança deve parar no lugar que estiver, juntar os dois pés e bater com as mãos na lateral da coxa. O professor pode optar por fazer o *kyong ne*, que é abaixar o tronco, reverenciando, ou seja, é o cumprimento usado no taekwondo.
- 2.) **Pular corda:** uma simples brincadeira como a de pular corda pode trabalhar, ao mesmo tempo, o ritmo, a coordenação motora e a habilidade de saltitar, pontos fundamentais para a modalidade.
- 3.) **Duplas:** atividade feita em todas as idades. Formadas as duplas, um será o comandante e o outro o praticante. Aonde o comandante colocar a mão, o praticante deve bater com a sua mão (em cima, em baixo, ao meio, com uma ou duas mãos).
- 4.) **Morto-vivo:** brincadeira que estimula a voz de comando e o tempo de reação das crianças, que devem responder, corretamente, ao professor, quando este falar “morto” as crianças devem abaixar (cócoras), e quando falar “vivo”, elas devem ficar em pé.
- 5.) **Step:** o professor dirá números de um a quatro, cada número representará um *step* (passo) que os alunos deverão fazer: 1- step para frente; 2- step para trás; 3- step para a direita; 4- step para a esquerda.
- 6.) **Salto em altura:** com a faixa do próprio professor, duas pessoas seguram, uma em cada ponta, deixando-a esticada, o aluno irá correndo e pulará sobre a faixa. A cada passagem a faixa aumenta de altura. Os alunos devem cair em pé, e assim que forem desequilibrando ou batendo na faixa, vão sentando, até sobrar um aluno.
- 7.) **Sombra:** simulação de luta com chutes e socos, sem contatos. O professor estipula quem começa golpeando e o número de golpes por vez, o outro aluno terá que esperar o colega executar o movimento para então fazer seu golpe.

DIVISÃO DE APRENDIZADO

Quadro 13 - Divisão de aprendizado no taekwondo: 7 a 9 anos.

MÊS	ATIVIDADES PARA 7 A 9 ANOS
1	<i>Narani montong tirigui</i> <i>Juntchum montong tirigui</i> <i>Ap oligui</i> Estátua do taekwondo
2	<i>Ap tchagui</i> Pular corda
3	<i>Ap kubi montong tirigui</i> <i>Ap kubi are maki</i> Morto-vivo
4	<i>Ap sogui montong tirigui</i> <i>Ap sogui are maki</i> Salto em altura
5	Revisão
6	Avaliação – todos os movimentos treinados Após avaliação, aulas mais lúdicas
7	<i>Ap kubi montong maki</i> <i>Ap kubi ogul maki</i>
8	<i>Timio ap tchagui</i> Sombra
9	<i>Ap sogui montong maki</i> <i>Ap sogui ogul maki</i>
10	Desafio – <i>Timio yopi tchagui</i>

OBS.: Todos movimentos já aprendidos devem continuar sendo treinados

Quadro 14 - Divisão do aprendizado no taekwondo: 10 a 14 anos.

MÊS	ATIVIDADES PARA 10 A 14 ANOS
1	<i>Narani montong tirigui</i> <i>Juntchum montong tirigui</i> <i>Ap oligui</i> Estátua do Taekwondo
2	<i>Ap kubi montong tirigui</i> <i>Ap kubi are maki</i> <i>Ap tchagui</i> Duplas
3	<i>Ap Sogui montong tirigui</i> <i>Ap sogui are maki</i> Morto-vivo
4	<i>Ap kubi montong maki</i> <i>Ap kubi olgul maki</i> Pular corda
5	Revisão
6	Avaliação – de todos movimentos treinados Aulas mais lúdicas, após avaliação
7	<i>Ap sogui montong maki</i> <i>Bandal tchagui</i> Salto em altura
8	<i>Ap sogui olgul maki</i> <i>Timio ap tchagui</i>

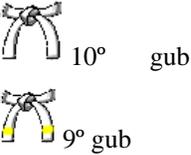
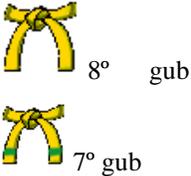
	<i>Step</i>
9	Sombra
10	<i>Timio yopi tchagui</i>

OBS.: Todos movimentos já aprendidos devem continuar sendo treinados

AVALIAÇÃO

Graduação de faixa: como no judô, no taekwondo, a mudança de faixa é uma forma de avaliação pela cor das faixas, que pode ser executada pelo professor para estimular e indicar a criança o seu progresso. As cores das faixas apresentam uma ordem, determinando uma hierarquia para todos os praticantes, não importando sua experiência ou idade, conforme poderemos observar a seguir:

Quadro 15 - Graduações e seus significados no taekwondo.

 <p>10° gub 9° gub</p>	<p style="text-align: center;">A PUREZA E A INOCÊNCIA - O Diamante</p> <p>Representa o início do aprendizado do taekwondo, quando o aluno, ainda é desprovido do conhecimento, terá o primeiro contato com a arte e com seus princípios básicos, tais como disciplina, respeito, cortesia e humildade.</p>
 <p>8° gub 7° gub</p>	<p style="text-align: center;">A RIQUEZA - A Terra</p> <p>Representa o início da adaptação do aluno no taekwondo. É simbolizado pela terra, onde a planta brota e finca sua raiz. É o começo de seu desenvolvimento técnico e tático, assim como de uma gama de princípios que serão adquiridos.</p>

 6° gub  5° gub	<p style="text-align: center;">O CRESCIMENTO - A Planta</p> <p>Representa o crescimento físico, mental e espiritual. É o início da destreza que começa a surgir no aluno, além do aprimoramento de todos os seus conhecimentos. É fundamental que o aluno esteja ciente do espírito do taekwondo.</p>
 4° gub  3° gub	<p style="text-align: center;">A LIBERDADE - O Céu</p> <p>Simbolizada pelo céu, para onde a planta se dirige. Significa a liberdade de utilizar com raciocínio e criatividade tudo o que foi aprendido. Representa o amadurecimento do aluno.</p>
 2° gub  1° gub	<p style="text-align: center;">ALERTA - O Sol</p> <p>Assim como o sol é responsável pela vida no universo, os conhecimentos adquiridos e aperfeiçoados nesta fase representam uma parte da academia. É uma fase de alerta sobre seus atos e comportamentos, o aluno tem de ter consciência de suas técnicas e o poder que elas têm. Por isso, é fundamental que o praticante saiba por que, como e para que usá-las, tendo em vista sua grande responsabilidade.</p>
 1° dan a 10° dan	<p style="text-align: center;">SABEDORIA E CONHECIMENTO - O Universo</p> <p>É o oposto ao branco, o alcance da maturidade e do conhecimento intelectual e espiritual do aluno. É a consciência de que o taekwondo se confunde com a sua própria vida.</p>

FESTIVAIS, TORNEIOS, DEMONSTRAÇÕES E EVENTOS

Os eventos têm uma importante função para a criança. É a oportunidade de se encontrar com outros praticantes, descobrir que o sentimento de pertencimento a um novo grupo e demonstrar isso publicamente. Os campeonatos oferecem a oportunidade de comparar habilidades de luta, conhecimentos de regras e atitudes de autocontrole e superação. Os festivais são eventos que têm por objetivo recrutar novos praticantes, oferecer e incentivar uma oportunidade diferente de prática através de dinâmicas mais generosas, em que todos os participantes podem ser premiados. Sua duração é menor e a mediação dos confrontos não é feita necessariamente por árbitros. Pode ser feita por professores e praticantes mais experientes.

Outros tipos e eventos são bastante comuns: treinos em conjunto com escolas, academias e professores diferentes, clínicas sobre aspectos específicos, por exemplo, o *poom se* e acampamentos que tenham o taekwondo como temática principal.

Existem muitos eventos em que o taekwondo é convidado a participar. Seus golpes rápidos, plásticos e de grande dificuldade de execução são atrativos a todos os tipos de público, todas as faixas etárias e gênero. A Virada Esportiva de São Paulo, por exemplo, sempre apresenta para grande número de pessoas um pouco do que é a modalidade. Além das federações, outras instituições incluem o tekwondo para vivência das pessoas em geral. Levar o taekwondo, onde possa ser praticado com o auxílio de um professor, é para muitas crianças um momento muito especial.

PARA SABER MAIS:

https://www.youtube.com/watch?v=4zN6HV7fw-c&feature=player_embedded

https://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=Ype8MavnJK8

<http://www.youtube.com/watch?v=HWk0sXBc3R0>

<http://www.youtube.com/watch?NR=1&feature=endscreen&v=4zN6HV7fw-c>

<http://www.youtube.com/watch?v=SI9e5STenMM>

Para construir seu próprio material de prática de taekwondo, acesse o site:

http://www.bang.com.br/mostra_artigo.php?id=303



Referências bibliográficas

1. ACADEMIA WON-HYO. Disponível em < <http://www.tilico.com.br>>. Acesso em abril de 2013.
2. BANG. Disponível em <<http://www.bang.com.br>> Acesso em abril de 2013.
3. NEGRÃO, C. **Taekwondo Fundamental**. Prata Editora. São Paulo, 2012.
4. SILVA, D. Arquivo pessoal. **Completar a fonte**

ESGRIMA

Histórico

A história da esgrima tem ligação com as guerras, e com o uso de armas brancas, tanto para ataque como para defesa, não tendo uma data certa de início, assim como uma localidade específica onde tenha se iniciado^{2,5}. A esgrima no que se refere à sua origem, remonta à pré-história, em que estava associada à sobrevivência, e ao fato de atacar e se defender com um pedaço de madeira^{3,7}. Inicialmente, usada como meio de sobrevivência, com o passar do tempo e o aprimoramento da tecnologia, as armas brancas (espada, florete e sabre) ganharam destaque no cenário mundial, sendo utilizadas nas batalhas.

A esgrima moderna tem como berço a Itália, com mestres legendários de defesa, cuja influência se espalhou por toda a Europa⁸. Após o surgimento das armas de fogo, não havia mais a necessidade do uso das armas brancas em guerras, passando assim a tornar-se uma arma de duelos. A partir do momento em que os duelos foram proibidos, a esgrima continuou sendo praticada pelos nobres, em sua forma esportiva. No século XX e no início das olimpíadas da era moderna, a esgrima tornou-se presente e, com o seu aprimoramento tecnológico, transformou-se no esporte que conhecemos hoje, muito mais do que dar e receber golpes⁶.

Esgrima: materiais convencionais¹

Figura 61 Vestimentas da esgrima.



Figura 62 Equipamentos para esgrima.

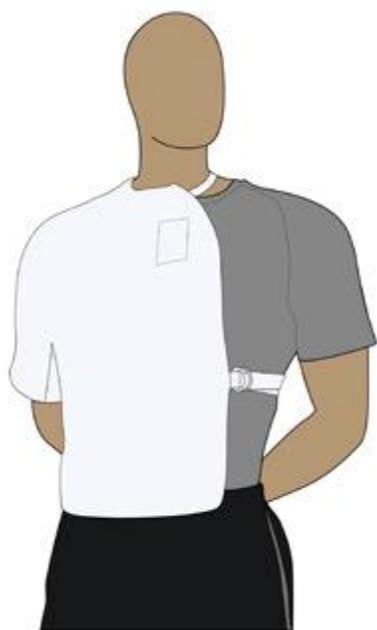


Figura 63 Plastron.

Esgrima: características das armas

Espada: toque válido em todo o corpo do adversário, com a ponta da lâmina (arma de estocada).

Florete: toque válido na região do tronco: peito, barriga, costas, lapela (área do pescoço protegida pela parte baixa da máscara) com a ponta da lâmina (arma de estocada).

Sabre: toque válido da cintura para cima, região do tronco, braços e cabeça com a lateral da lâmina (corte) ou com a ponta da lâmina (estocada).

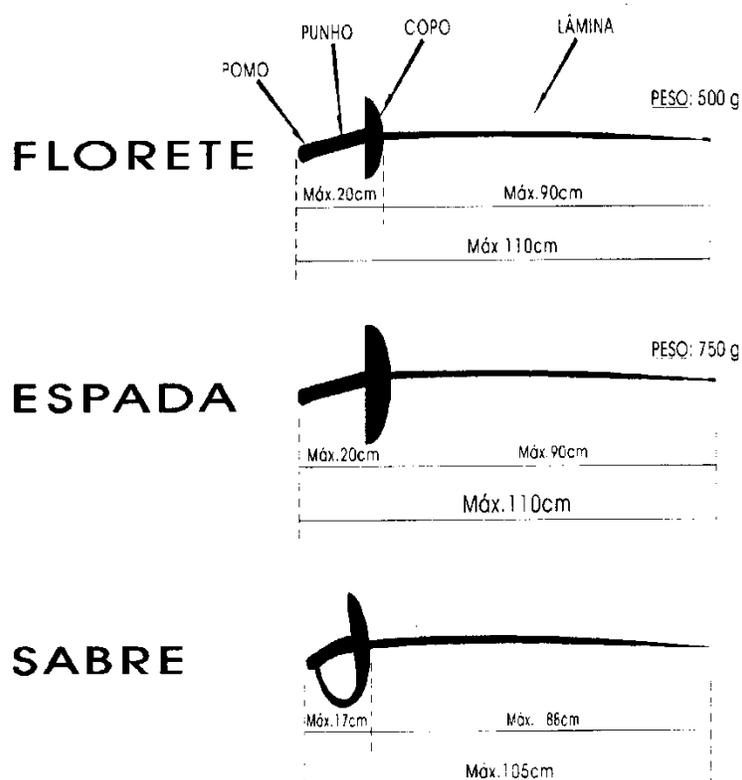


Fig.

Dimensões para outras categorias

As dimensões das lâminas divididas por categorias são⁶:

Florete: categoria infantil - lâmina nº 0 = 97 cm e lâmina nº 2 = 105 cm

Espada: categoria infantil - lâmina nº 0 = 97 cm e lâmina nº 2 = 105 cm

Sabre: categoria infantil - lâmina nº 0 = 95 cm e lâmina nº 2 = 100 cm

Princípios operacionais

Entende-se como esgrima o combate com a utilização de armas brancas (florete, sabre e espada) para o ataque e defesa. As armas são os meios para tocar os adversários e marcar pontos.

Regras de ação

A esgrima é um esporte de combate aberto e qualificado, principalmente, praticado em ambientes fechados, em que dois atletas lutam indiretamente, através de suas armas, onde o contato físico é proibido. A esgrima é praticada por homens e mulheres, com três armas diferentes, a espada, o florete e o sabre. Cada arma com sua especificidade e regras diferenciadas. Para fins de proteção, os esgrimistas devem se vestir com uma roupa específica da esgrima, máscara, luvas e plastrons⁸ (ver figura 63).

A esgrima é um esporte de oposição. O confronto não se apresenta como nos outros esportes: a utilização de uma espada, florete ou sabre obriga a adoção de certas regras de segurança e de distância entre os protagonistas, portanto, esses fatores modificam o espaço de intervenção do aluno. Por intermédio das armas, uma relação se cria entre os dois esgrimistas sobre o plano psicológico e psicomotor. Como em todos os esportes de oposição, é também um esporte individual, que se pratica a dois, no qual um não se completa a não ser através do outro. A manipulação precisa e eficaz da espada, florete ou sabre responderá à força física. Ela obriga o impulsivo e o violento a se autocontrolarem. Ao contrário, aquele que é mais reservado, introvertido, sob a máscara, poderá ter a

vantagem de se expressar. A espada, florete ou sabre permitem estabelecer o equilíbrio de forças entre os dois oponentes⁶.

Regras de segurança obrigatórias

Na sala de armas, sempre devemos observar os seguintes itens de segurança⁶:

- PONTA DA ESPADA PARA BAIXO AO ANDAR PELA SALA DE ESGRIMA;
- SEMPRE USAR A MÁSCARA, PREFERENCIALMENTE, O UNIFORME COMPLETO, E VERIFICAR SE ESTÁ BEM AJUSTADA;
- NUNCA BRINCAR FRENTE A FRENTE COM UMA ARMA;
- VERIFICAR SE A LÂMINA ESTÁ QUEBRADA OU ENFERRUJADA;
- VERIFICAR SE A ESPADA, FLORETE OU SABRE ESTÃO BEM MONTADOS.

Esgrima: sobre o plano psicológico

Os fundamentos da Esgrima sobre o plano psicológico são⁶:

A autoconfiança: A máscara permite ao aluno se expressar mais livremente. A autoconfiança lhe permitirá sair vencedor do confronto.

A cortesia e a lealdade: O cerimonial é o sinal exterior do engajamento tácito de respeito ao outro. O árbitro estabelece um clima de tranquilidade. Os esgrimistas saúdam o adversário, o árbitro e o público, no início e no final do combate. Um aperto de mãos marca o final do confronto pela cortesia que se manifesta diante do adversários.

A atenção: é a qualidade dominante mais desenvolvida. A situação diante do adversário, num espaço limitado, assim como o campo visual restrito, favorece a concentração. A atenção é indispensável à observação das ações e às reações do adversário.

O domínio de si mesmo: A necessidade de controlar permanentemente as ações a realizar e as reações do adversário obriga o domínio total de suas emoções, entre elas a impulsividade, a raiva, o desânimo e até mesmo o entusiasmo excessivo.

Esgrima e plano psicomotor

Os fundamentos da esgrima sobre o plano psicomotor são⁶:

Estruturação do esquema corporal: A utilização da espada, florete ou sabre modifica o espaço de intervenção do esgrimista e o leva a tomar consciência de seu próprio corpo. Pela natureza própria do jogo da esgrima, flexão e extensão dos braços (espada, florete ou sabre em equilíbrio), e pernas (afundo e retorno à guarda) são largamente utilizadas.

Afirmação da lateralidade: A posição lateral na posição de guarda (perna à frente, que corresponde ao braço com a espada, florete ou sabre) favorece um desenvolvimento da lateralidade, ainda que com uma espada na mão. O controle do equilíbrio passa por um domínio dos apoios, durante os diferentes deslocamentos. A organização do espaço depende do perfeito controle da distância em relação ao adversário e sua otimização desenvolve uma melhor organização dentro do espaço.

Coordenação específica da esgrima: Ela se traduz pela antecipação de ações da mão em relação às ações das pernas.

Armazenamento de informações: Cada situação prevista ou não prevista necessita de uma resposta adaptada.

Precisão: A coordenação tátil-visual é desenvolvida dentro da condução da ponta da espada, florete ou sabre na direção do alvo.

GESTOS TÉCNICOS

As técnicas de posição inicial, posição de guarda, marchar, romper, afundo, retomada da guarda, ataque e contra-ataque são descritas de acordo com as figuras a seguir⁶:

POSIÇÃO INICIAL:

Saudação: antes de iniciar os combates e ao seu final, saudamos o adversário, o árbitro e o público. Do mesmo modo, no início e ao final das lições, saúda-se o professor em combates em sala, como demonstração de lealdade e cortesia.

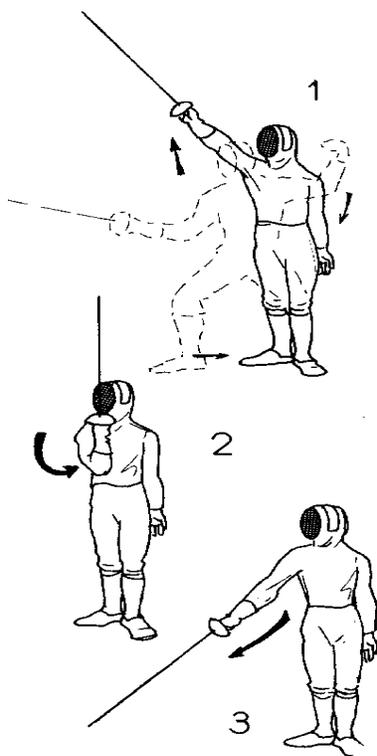


Figura 65 Saudação - Esgrima.

1º Tempo:

Da posição de pernas unidas e braços para baixo, eleva-se o braço armado em saudação ao mestre, público ou adversário.

2º Tempo:

Flexiona-se o braço armado, trazendo-o até a máscara.

3º Tempo:

Estende-se o braço armado para baixo e, a seguir, entra-se em guarda.

Posição de guarda: da posição inicial para a posição de guarda, flexionamos o cotovelo do lado dominante do corpo (mão que segura a espada, florete ou sabre), flexionamos o cotovelo do braço não armado (braço não dominante), flexionamos os joelhos por igual e, por fim, realizamos um passo para a frente, com a perna da frente (lado dominante).

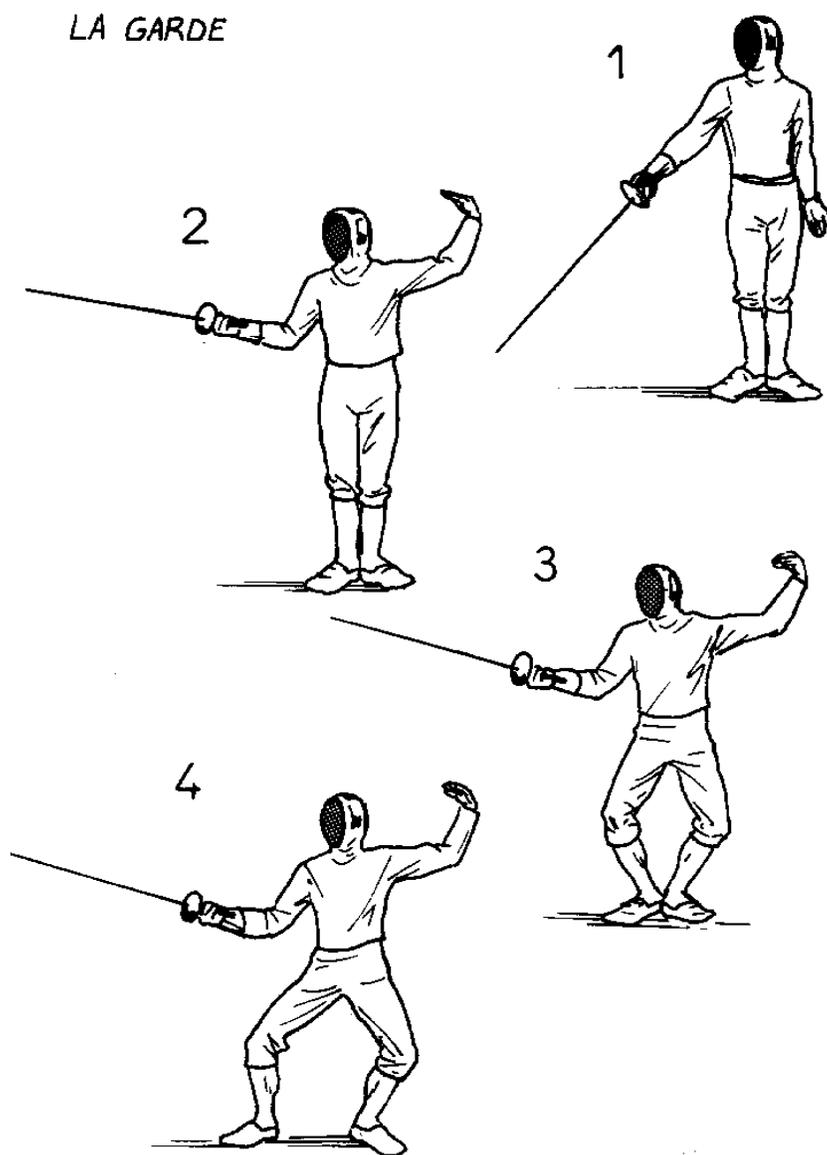


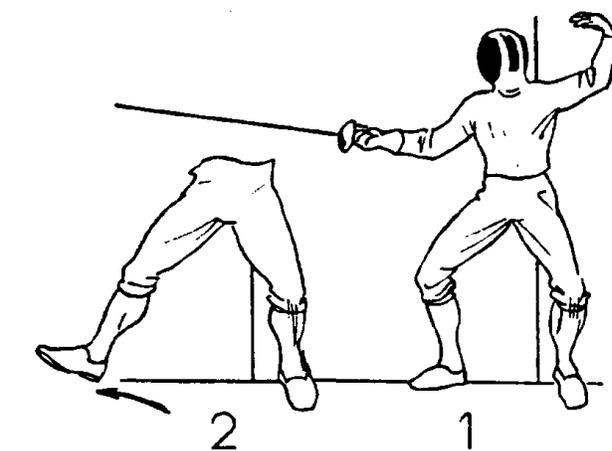
Figura 66 Posição de guarda - Esgrima.

O QUE OBSERVAR NO DESEMPENHO DA APRENDIZAGEM

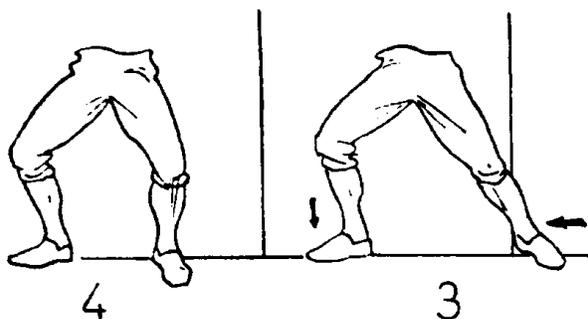
Marchar: deslocamento simples para a frente. Consiste no deslocamento do pé à frente, numa distância aproximada de um pé, logo a seguir, deslocando-se o pé de trás à mesma distância. A execução é realizada em dois tempos, sendo que a posição 1 e 4 é a posição de guarda.

Erros mais comuns

- Durante a marcha, devemos sempre estar com as pernas flexionadas: evitar o “sobe e desce”.
- A distância da marcha é de aproximadamente um pé. Portanto, não devemos executar marchas grandes.
- Na marcha, o primeiro pé a se movimentar é o pé da frente.
- Os pés deslocam-se rentes ao chão.



A MARCHA



Romper: deslocamento simples para trás. Consiste no deslocamento do pé de trás para trás, à distância aproximada de um pé, logo a seguir, deslocando-se o pé da frente à mesma distância.

Erros mais comuns

Os procedimentos e cuidados são os mesmos da marcha. O primeiro pé que se desloca é o pé de trás.

Afundo ou desenvolvimento: movimento utilizado para alcançar o adversário, quando este estiver longe. Consiste na extensão do braço armado, seguido do lançamento, suspensão e queda da perna da frente, impulsionado pela perna de trás.

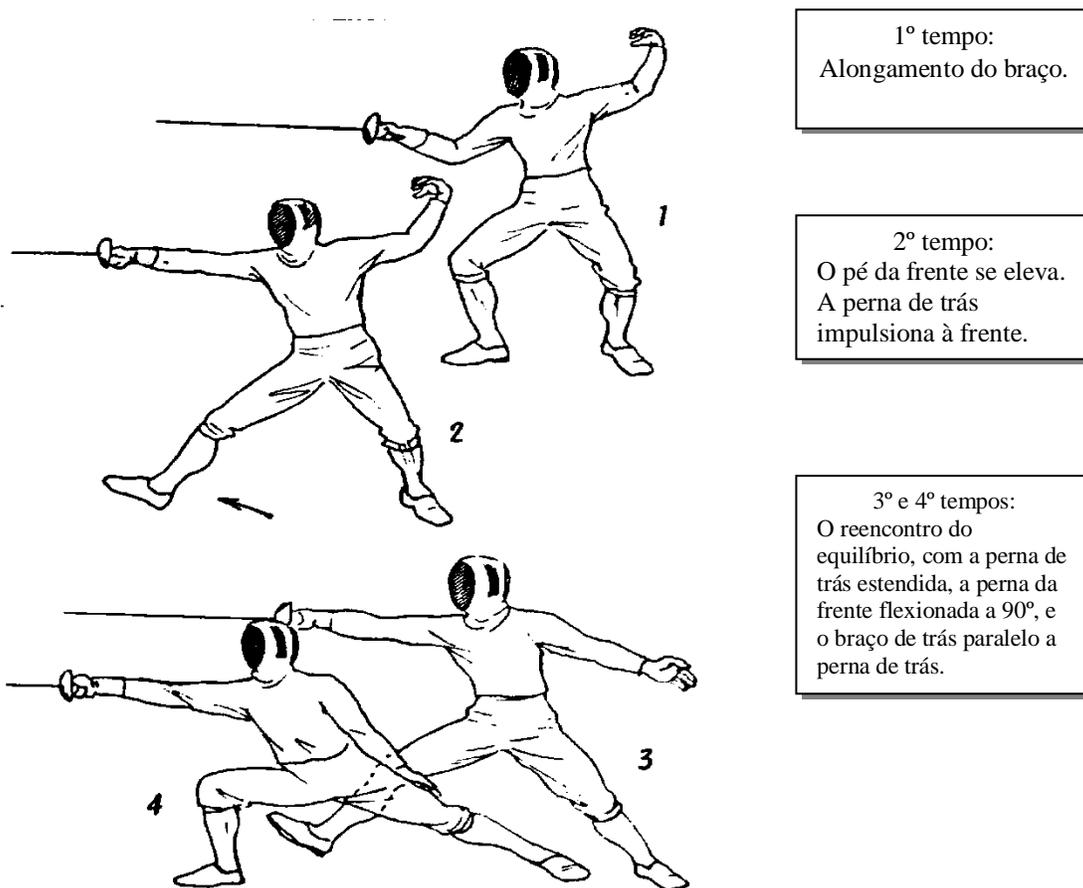


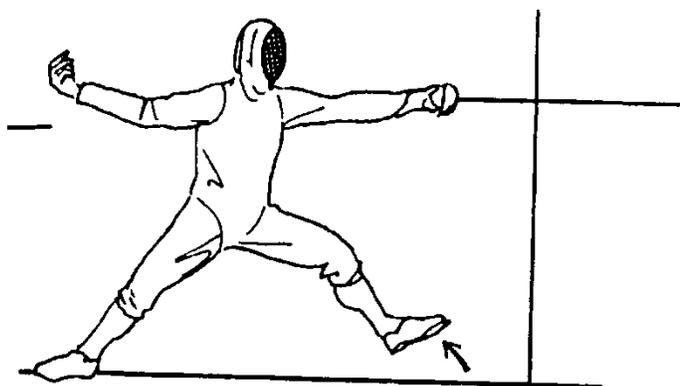
Figura 68 Afundo ou desenvolvimento - Esgrima.

Erros mais comuns

- Pé de trás vira ou fica na ponta e perde o contato com o solo;
- Perna da frente flexionada, mas formando um ângulo muito aberto ou muito fechado;
- Mão com a espada ficando abaixo da linha dos ombros ou muito acima;
- Perna de trás flexionada.

Retomada da guarda: a retomada da guarda na espada tem uma importância muito grande, pois devido à possibilidade de ataques sobre a retomada da guarda, é importante que ela seja efetuada em equilíbrio e com o braço da espada mantido alongado.

Importante manter o braço armado alongado até estar em guarda e em segurança.



O primeiro comando ao retornar à guarda é a flexão da perna de trás.

Somente flexionar o braço da frente (braço armado) após estar em guarda e em segurança.

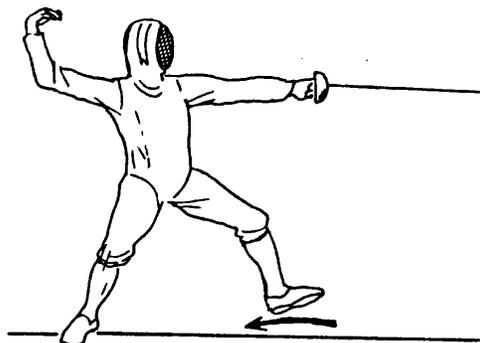
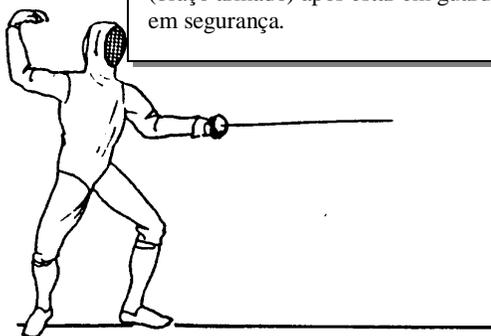


Figura 69 Retomada de guarda - Egrima.

Ataque: É a primeira ação ofensiva, que consiste no alongamento contínuo e ininterrupto do braço armado, ameaçando continuamente a superfície válida do adversário, seguida ou não por um afundo.

Contra-ataque: substituído por arresto, já é um termo ultrapassado. É uma ação contra-ofensiva, simples ou composta, executada sobre uma ofensiva adversária. Ele pode ser executada marchando, rompendo, esquivando, em meio afundo ou em extensão da guarda.

Arresto: ação contra-ofensiva, subdividida em arresto simples, arresto com tempo de esgrima e arresto por oposição ou interceptação⁹.

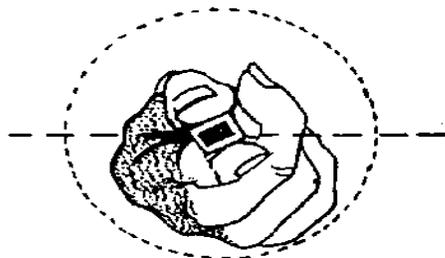
Empunhadura básica

Como se empunhar uma espada: o indicador fica sob o punho, entre a primeira e a segunda falange, o polegar fica alongado sobre o punho e os demais dedos ficam ao lado do punho⁶.

Erros mais comuns

Segurar o punho da arma com o punho fechado.

Vista frontal



Vista lateral

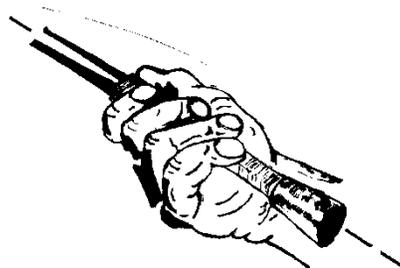


Figura 70 Empunhadura básica - Esgrima.

Experiências estimuladoras de aprendizagem

Atividades lúdicas

Para o público infanto-juvenil da esgrima, a prática de alguns exercícios lúdicos podem ser aplicados para aprendizagem e treinamento dos fundamentos e técnicas⁹.

Quadro 15 - Esgrima - Jogo dos sinais

Nome do jogo	Jogo dos sinais
Material:	Uniforme de Esgrima ou roupa para esporte.
Disposição:	De frente ao professor
Descrição:	O professor define sinais visuais, através de movimentos com as mãos. Cada sinal definirá um movimento da Escola de Passos. Ex.: Elevar mão direita – marchar, elevar mão esquerda – romper, mão direita ao lado salto à Frente, etc... Assovio – Afundo.
Objetivo:	Executar sem indecisão e corretamente o movimento correspondente ao sinal dado pelo professor. Quem errar pode pagar uma prenda, por exemplo, cantar.
Regras:	Não há ganhador Executar corretamente os movimentos.
Obs.:	Os sinais podem ser visuais (sinais, cores) ou sonoros (assovio, palmas, batidas da arma no chão).

Quadro 16 - Esgrima - Bolina I.

Nome do exercício	Bolinha I
Material:	Bola de tênis.
Disposição:	Em duplas, frente a frente.
Descrição:	Em guarda, um dos alunos com a bola de tênis na palma da mão e a palma da mão voltada para o solo, soltar na contagem de 3 segundos, 2 segundos, 1 segundo, sem contagem de tempo. O colega de treino deve pegar a bola de tênis realizando um agachamento com a extensão da articulação do cotovelo da mão dominante.
Objetivo:	Trabalhar concentração e agilidade dos alunos.
Regras:	A mão do aluno sem bola de tênis deve estar em cima da mão do aluno que solta a bola de tênis.
Obs.:	A mão do colega sem bola de tênis deve estar em cima da mão do colega que solta a bola de tênis.

Quadro 17 - Esgrima – Bolinha II

Nome do exercício	Bolinha II
Material:	Bola de tênis.
Disposição:	Em duplas, frente a frente.
Descrição:	Em guarda, cada atleta com uma bola de tênis nas palmas das mãos, ao mesmo tempo (palma da mão voltada para o colega), somente fazendo uma leve pressão para que a bola não caia, realizar os deslocamentos ao comando do professor ou de um dos alunos.

Objetivo:	Trabalhar a distância entre os alunos, coordenação de movimentos sobre os deslocamentos do adversário.
Regras:	Não realizar a extensão do cotovelo.
Obs.:	Uma única bola de tênis na palma da mão dos alunos.

Quadro 18 – Esgrima – Bolinha III

Nome do exercício	Bolinha III
Material:	Bola de tênis.
Disposição:	Individual
Descrição:	Marchar ou romper, quicar a bola de tênis, ao término do deslocamento o aluno realiza a batida das pontas dos pés, dos calcanhares ou de um combinado, pode ser feito também a marcha ou o romper, somente com a ponta dos pés ou dos calcanhares.
Objetivo:	Trabalhar o deslocamento e a posição de guarda de maneira lúdica.
Regras:	Realizar os movimentos sem perder a postura da posição de guarda. Realizar os deslocamentos sempre para frente e para trás.
Obs.:	Ter certeza que o grupo irá conseguir realizar a tarefa antes de pedir para que eles a realizem, evitando constrangimento entre os que não conseguem

Quadro 19 - Esgrima – Deslocamento com espada I

Nome do exercício	Deslocamento com espada I
Material:	Arma em plástico, bambu, E.V.A. ou aço.

Disposição:	Individual.
Descrição:	Aluno em posição de guarda, arma no solo entre os pés, uma perna à frente da lâmina e uma atrás. Marchar, romper ou realizar afundo.
Objetivo:	Trabalhar o deslocamento e a posição de guarda de maneira lúdica.
Regras:	Não tocar a lâmina do material usado.
Obs.:	O professor pode montar uma sequência de deslocamentos. Ex.: marchar 2 vezes, romper uma vez. Marchar uma vez, romper uma vez e realizar o afundo. Marchar uma vez, romper uma vez (variando a velocidade)

Quadro 20 - Esgrima – Combate dos pregadores.

Nome do jogo	Combate dos pregadores
Material:	Pregadores.
Disposição:	Em dupla frente a frente
Descrição:	Alunos em posição de guarda, frente a frente, cada um com um número determinado de pregadores espalhados pelo corpo, ao comando do professor, ambos têm que atacar e se defender ao mesmo tempo, como num jogo de esgrima.
Objetivo:	Trabalhar uma simulação de jogo de esgrima com ataque, contra-ataque e defesa
Regras:	Não usar a mão não dominante.
Obs.:	O professor pode entregar pregador somente para um dos lados, assim somente um lado ataca e um lado defende.

Planejamento para Esgrima

Fevereiro – Junho

Quadro 21 - Planejamento para Esgrima 1

Fevereiro	Aula uma vez na semana
1ª semana	Regras da sala d'armas / P. Inicial / P. de Guarda / Chamada com o pé da frente e pé de trás / Marchar / Romper / Como se empunhar a espada
Estafeta de fundamentos	
2ª semana	P. Inicial / P. de Guarda / Chamada com o pé da frente e pé de trás / Marchar / Romper / Como se empunhar a espada
Jogo dos sinais	
3ª semana	P. Inicial / P. de Guarda / Chamada com o pé da frente e pé de trás / Marchar / Romper / Como se empunhar a espada
Ao meu comando	
4ª semana	P. Inicial / P. de Guarda / Chamada com o pé da frente e pé de trás / Marchar / Romper / Como se empunhar a espada
Bolinha V	
Março	Aula uma vez na semana
1ª semana	Afundo ou desenvolvimento
Combate elétrico	
2ª semana	Afundo ou desenvolvimento
Jogo: fogo x água	
3ª semana	Defesa em 4ª, 6ª, 7ª e 8ª
Combate elétrico	
4ª semana	Contra de 6ª
Ao meu comando	
Abril	Aula uma vez na semana
1ª semana	Contra de 8ª
Deslocamento coma arma II	
2ª semana	Salto para a frente e Salto para trás

Combate dos pregadores	
3ª semana	Defesa em 4ª, 6ª, 7ª e 8ª
Combate elétrico	
4ª semana	Contra de 6ª e Contra de 8ª
Formiguinha: subir e descer a espada com a ponta dos dedos	
Maio	Aula uma vez na semana
1ª semana	Passo para a frente e Passo para trás
Combate elétrico	
2ª semana	Toque a pé firme ao peito e ao antebraço (sangrador)
O equilibrista	
3ª semana	Toque a pé firme ao peito e ao antebraço (sangrador)
Combate elétrico	
4ª semana	Toque a pé firme ao peito, antebraço (sangrador) e a mão por cima e por baixo
Vôlei adaptado	
Junho	Aula uma vez na semana
1ª semana	Toque marchando ao peito, antebraço (sangrador) e a mão por cima e por baixo
Moeda sob o calcanhar	
2ª semana	Toque rompendo ao peito, antebraço (sangrador) e a mão por cima e por baixo
Combate elétrico	
3ª semana	Toque por afundo ao peito
Combate elétrico	
4ª semana	Revisão do semestre
Comemoração do semestre	

Agosto – Dezembro (Preparação física e técnica).

Quadro 22 - Planejamento para Esgrima 2.

Agosto	Aula uma vez na semana
---------------	-------------------------------

1ª semana	Regras da sala d'armas / P. Inicial / P. de Guarda / Chamada com o pé da frente e pé de trás / Marchar / Romper / Afundo ou Desenvolvimento / Passo para a frente e Passo para trás / Salto para a frente e Salto para trás.
Estafeta de fundamentos	
2ª semana	Defesa em 4ª, 6ª, 7ª e 8ª / Contra de 6ª e Contra de 8ª
Jogo dos sinais	
3ª semana	Engajamento e Desengajamento
Ao meu comando	
4ª semana	Toque a pé firme ao peito desengajando / Toque a pé firme ao antebraço (sangrador) desengajando
Bolinha V	
Setembro	Aula uma vez na semana
1ª semana	Toque a pé firme ao peito desengajando / Toque a pé firme ao antebraço (sangrador) desengajando / Toque a pé firme na mão de cima desengajando
Combate elétrico	
2ª semana	Toque marchando ao peito desengajando / Toque marchando ao antebraço (sangrador) desengajando
Jogo: fogo x água	
3ª semana	Toque marchando ao peito desengajando / Toque marchando ao antebraço (sangrador) desengajando / Toque marchando na mão de cima desengajando
Combate elétrico	
4ª semana	Toque rompendo ao peito desengajando / Toque rompendo ao antebraço (sangrador) desengajando
Ao meu comando	
Outubro	Aula uma vez na semana
1ª semana	Toque rompendo ao peito desengajando / Toque rompendo ao antebraço (sangrador) desengajando / Toque rompendo na mão de cima desengajando
Deslocamento com a arma II	
2ª semana	Toque a pé firme ao peito no vazio, toque na coxa
Combate dos pregadores	

3 ^a semana	Toque a pé firme ao peito no vazio, toque na coxa ao vazio, toque no pé
Combate elétrico	
4 ^a semana	Marchando toque ao peito no vazio, toque na coxa
Formiguinha: subir e descer a espada com a ponta dos dedos	
Novembro	Aula uma vez na semana
1 ^a semana	Marchando toque ao peito no vazio, toque na coxa no vazio, toque no pé
Combate elétrico	
2 ^a semana	Rompendo toque ao peito no vazio, toque na coxa
O equilibrista	
3 ^a semana	Rompendo toque ao peito no vazio, toque na coxa no vazio, toque no pé
Combate elétrico	
4 ^a semana	Afundo a pé firme ao peito no vazio, toque na coxa
Vôlei adaptado	
Dezembro	Aula uma vez na semana
1 ^a semana	Afundo a pé firme ao peito no vazio, toque na coxa ao vazio, toque no pé
Moeda sob o calcanhar	
2 ^a semana	Parada e resposta
Combate elétrico	
3 ^a semana	4 ^a liga 8 ^a
Combate elétrico	
4 ^a semana	Revisão do semestre
Comemoração do semestre	

AVALIAÇÃO

Ao elaborar seu planejamento, o Educador estabelece objetivos e expectativas sobre comportamentos, conhecimentos e técnicas que o estudante deverá assimilar. Nesse sentido, esse planejamento deverá ser sempre de longo alcance.

Para as sessões de prática, as intervenções devem ser previstas com objetivos para cada uma das aulas, havendo também a necessidade de avaliações. Ferramentas como técnicas de autoavaliação, filmagens, o uso do espelho e movimentos espelhados com o

companheiro de prática podem ser utilizados para o estudante aperfeiçoar suas habilidades e tentar alcançar estágios mais avançados.

FESTIVAIS, TORNEIOS, DEMONSTRAÇÕES E EVENTOS.

Os eventos têm uma importante função para a criança. É a oportunidade de se encontrar com outros praticantes, descobrir que o sentimento de pertencimento a um novo grupo e demonstrar isso publicamente. Os campeonatos oferecem a oportunidade de comparar habilidades de luta, conhecimentos de regras e atitudes de autocontrole e superação. Os festivais são eventos que têm por objetivo recrutar novos praticantes, oferecer e incentivar uma oportunidade diferente de prática, através de dinâmicas mais generosas, por exemplo, quando todos os participantes são premiados. Sua duração é menor e a mediação dos confrontos não é feita necessariamente por árbitros. Elas podem ser feitas por professores e praticantes mais experientes.

Outros tipos e eventos são bastante comuns: treinos em conjunto com escolas, academias e professores diferentes, clínicas sobre aspectos específicos, a exemplo do uso de armas diferentes, além da realização de acampamentos que tenham a esgrima como temática principal.

Para saber mais:

<http://www.youtube.com/watch?v=JBrME3VlbMs>

<http://www.youtube.com/watch?v=205DiZhDYGE>

<http://www.youtube.com/watch?v=n6IcZnx1fII>

Referências:

1. FLECHE. Disponível em: <http://www.fleche.com.br>. Acesso em abril de 2013.
2. NATIONAL FENCING MUSEUM. Disponível em: http://www.fencingmuseum.com/16-18_century.htm. Acesso em abril de 2013.

3. CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ESGRIMA. Disponível em: <http://brasilEsgrima.com.br/historia.htm>. Acesso em abril de 2013.
4. FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE ESGRIMA. Disponível em: <http://fie.org/es/inside-fie/history-1-6>. Acesso em abril de 2013.
5. DOURADO, D. A. C; RATHSAN, E. M. ; SALLES, R. J. D. ; LADEIRA, A.P.X. ; CORRÊA, S. C. Movimento afundo: contribuições da biomecânica para análise descritiva da modalidade Esgrima. *Lecturas Educación Física y Deportes*. Buenos Aires, v. 16, p. 1-10, 2011.
6. LEIRIA, C. Curso de Monitor de Esgrima Nível 2, 2010.
7. RIBEIRO, J. C. C.; CAMPOS, F. K. D. História da Esgrima, da criação à atualidade. *Revista de Educação Física*. Rio de Janeiro, n.137, p. 65-69, jun. 2007.
8. ROI, G. S.; BIANCHEDI, D. The science of fencing. *Sports Medicine*. Itália, v. 38, n. 6, p. 465- 481, 2008.
9. SALLES, R. J. D; AVILA, R. T. Apostila Curso de capacitação para professores Espada - Módulo I, 2012.
10. SALLES, R. Apostila de Macrocurso Escolar, 2013.

CARATÊ

ASPECTOS GERAIS

O que é caratê?

Caratê é uma palavra japonesa que significa “mãos vazias”. Isto porque a pessoa que pratica caratê, comumente chamada de “carateca”, utiliza durante a sua prática os sentidos como suas armas naturais e, principalmente, seu intelecto. É uma arte altamente precisa, que faz uso de todas as partes do corpo com finalidades defensivas. O objetivo maior do caratê é o aperfeiçoamento e a formação integral de seus praticantes, com o aprendizado e a prática.

As origens do Caratê

Várias formas de combate desarmado foram praticadas na Índia, China, Formosa e Okinawa, ao sul do Japão. Em Okinawa, a luta de “mãos vazias”, em certo momento, era praticada em segredo por causa dos senhores feudais japoneses, que tinham conquistado a ilha e proibiam que seus subordinados carregassem armas. Este ato de proibição das armas fez com que muitos povos começassem a praticar formas de combate desarmado em segredo. A partir daí, nascia a arte marcial do caratê.

O caratê moderno data do tempo em que o mestre Ginchin Funakoshi, então líder da Sociedade das Artes Marciais de Okinawa, foi solicitado em maio de 1922 pelo Ministério da Educação do Japão para ministrar aulas de caratê em Tóquio. A nova arte foi recebida e introduzida em várias universidades, onde encontrou um terreno fértil para florescer.

Por ter sido praticado secretamente no passado, o caratê formou um grande número de estilos ou escolas diferentes. Hoje há numerosos estilos no Japão e em todo mundo, porém, os mais influentes são: *shotokan*, *goju ryu*, *shito ryu*, *wado ryu* e *shorin ryu*. A maioria desses estilos tem suas matrizes no Japão e filiais em outros países.

A dimensão educacional do caratê

A prática do caratê pode trazer muitos benefícios para a criança, pois ela aprenderá a respeitar, prestar atenção e se relacionar com os outros. Quanto ao aspecto motor, o caratê é uma oportunidade para a criança ter um estilo de vida mais ativo e assim influenciar positivamente seu desenvolvimento e formação integral. Como estratégia, sugerimos enfatizar o “Lema do caratê”:

LEMA DO CARATÊ

Esforçar-se para a formação do caráter;
Fidelidade para com o verdadeiro caminho da razão;
Criar o intuito do esforço;
Conter o espírito de agressão;
Respeitar, acima de tudo.

Recursos Materiais

O caratê deve ser praticado em um local adequadamente projetado, conhecido como *dojo*. A área de prática deve ser destituída de quinas cortantes e obstruções potencialmente perigosas, tais como pilares. As paredes são geralmente forradas. O piso do local deve ser revestido com tatames, para absorver o impacto das quedas. Os tatames ou lonas rasgadas e danificadas devem ser rapidamente reparados ou substituídos. *Dojô* se refere ao “lugar iluminado”, é um local sagrado, onde às pessoas vão aperfeiçoar o corpo e mente. Deve ser admirado pela manutenção de limpeza e impressionar por sua atmosfera solene.

PRINCÍPIOS OPERACIONAIS E REGRAS DE AÇÃO

O caratê é uma atividade em que o objetivo é golpear o corpo do adversário com os membros inferiores e superiores e por isso se constitui em um jogo de decisões, que exige sincronismo, precisão, coordenação, velocidade, técnica, estratégia, jogo limpo e autocontrole. Durante os exercícios e confrontos, tudo se funde e, embora demonstre golpes

precisos contra o oponente, estes devem ser controlados, segundo a regra, para evitar o impacto excessivo e, principalmente, as lesões.

A prática do caratê é desenvolvida a partir de três conceitos *kata*, *kumite* e *kihon*, como veremos a seguir:

Kihon: são fundamentos básicos. Movimentos de defesa e ataque praticados em uma determinada ordem e número de repetições, com ênfase na respiração, no *kiai* (grito), posturas, apoios e deslocamentos.

Kata: é o combate imaginário. É uma luta coreografada, com padrões e movimentos que obrigatoriamente devem ser executados em determinada ordem, intensidade e forma, como veremos a seguir. Existem competições em que vários critérios são avaliados como a amplitude dos movimentos, a postura, a utilização do espaço, a respiração e o *kiai* (grito). Pode ser feito individualmente ou em grupo, neste último caso, nas competições, há também a exigência de sincronismo.

Kumitê: é o combate. Variações: combate livre, com a supervisão e coordenação do professor, sendo que os alunos podem assumir diferentes papéis como somente atacar ou defender; e combate esportivo, com a mediação dos árbitros e divisões de peso, gênero e idade.

Erros mais comuns

Para o *kata* e o *kihon*, muitos são os erros que podem ser cometidos: esquecer a sequência, algum dos movimentos, ou o praticante perder as referências dentro do espaço de execução. Estes podem ser erros corrigidos através de marcações no chão, uso de espelhos, fotos e filmagens. Sugerimos ao Educador que, ao ensinar o *kata* e o *kihon*, use como estratégia o método analítico, ou divida a sequência dos movimentos em partes menores.

O *kumite* pode ser utilizado para crianças, mas as técnicas mais perigosas devem ser evitadas. Sugerimos aos Educadores a adoção de festivais de caratê, para incentivar a participação e a prática do caratê em diferentes situações, com outros praticantes, etc.

GESTOS TÉCNICOS

Bases ou apoios

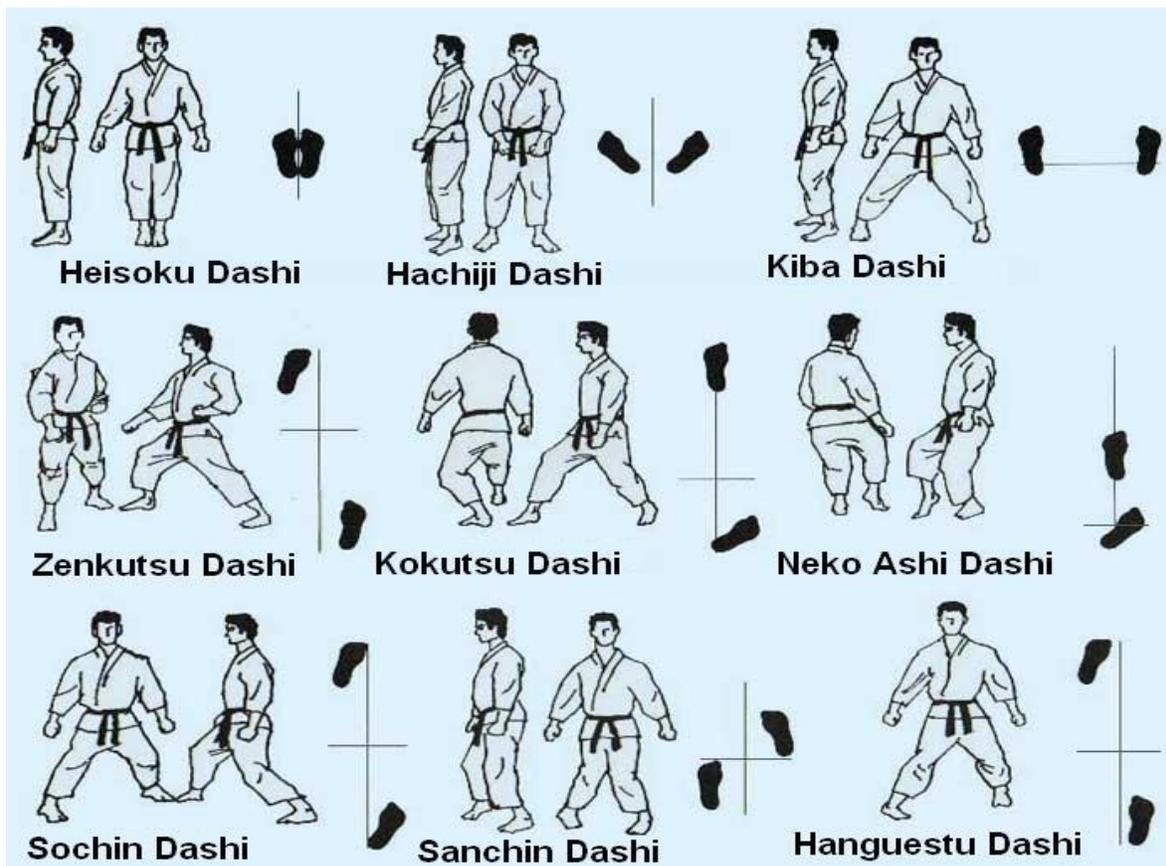


Figura 71 Bases ou apoios.

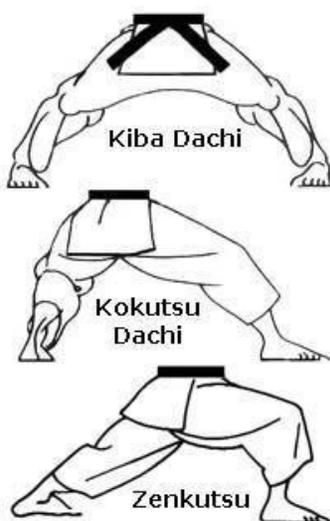


Figura 72 Posturas básicas.

Erros mais comuns

Perda de apoio ou equilíbrio, para execução de movimentos, em sequência.

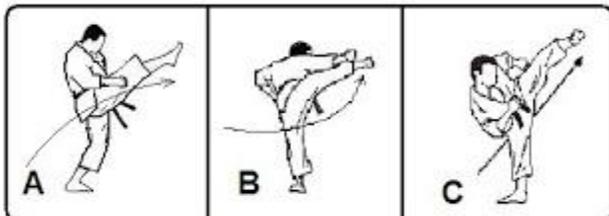


Figura 73 Chutes básicos.

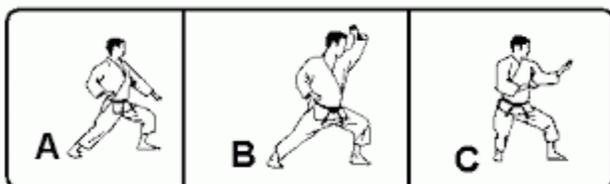


Figura 74 Defesas básicas.

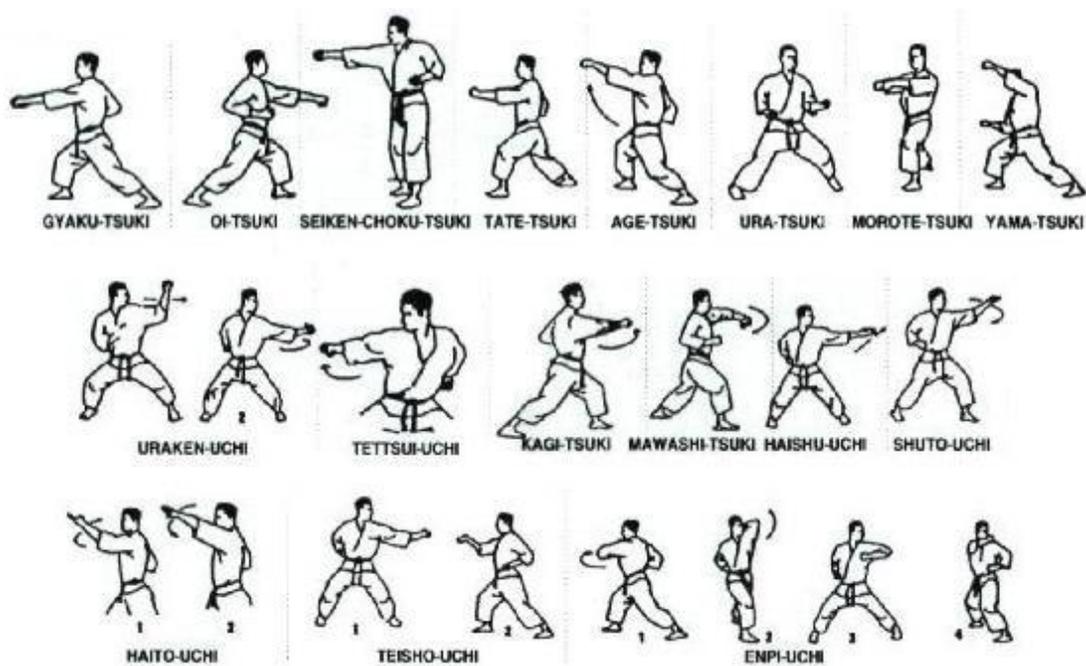


Figura 75 Uso de membros superiores: técnicas básicas.

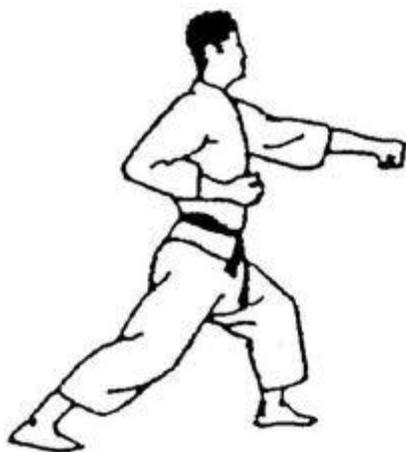


Figura 76 *Oi zuki chudan.*



Figura 77 - *Gyaku zuki*

Erros mais comuns

Não fechar totalmente o punho ao socar, não estender o punho totalmente e, ao socar, impactar com a porção lateral do punho.



Figura 78 - *Yoko Gueri.*

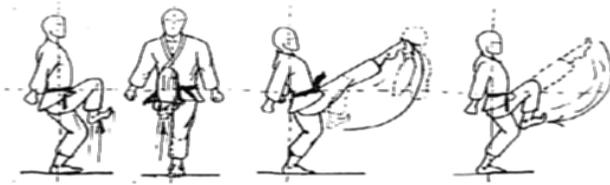


Figura 79 *Mae gueri* (chute frontal).

Erros mais comuns

Executar o *mae gueri* com a perna estendida ou manter a perna de apoio totalmente estendida no momento do chute.



Figura 80 *Mawashi geri*

AVALIAÇÃO

Estilo *shotokan*

Durante o período de execução do curso, poderão ser aplicados exames de faixas semestralmente ou anualmente, conforme a graduação do aluno, como instrumento de avaliação. O exame de faixa terá por objetivo avaliar o desenvolvimento e aprimoramento técnico do atleta, bem como posicioná-lo na escala hierárquica do caratê. A graduação é feita por faixas e classes, conforme a seguir:

*Faixa Branca:	7º kyu (classe)	*Faixa Verde:	3º kyu (classe)
*Faixa Amarela:	6º kyu (classe)	*Faixa Roxa:	2º kyu (classe)
*Faixa Vermelha:	5º kyu (classe)	*Faixa Marrom:	1º kyu (classe)
*Faixa Laranja:	4º kyu (classe)	*Faixa Preta:	1º ao 10º Dan

Conhecer e demonstrar corretamente, de acordo com a graduação do praticante, os fundamentos básicos do caratê: *kihon, kata e kumite*.

A avaliação se constituirá pelo tempo de treinamento, assiduidade, intuito de esforço, idade, carência mínima necessária e desempenho técnico, conforme abaixo:

*7º kyu para 6º kyu =	04 meses
*6º kyu até 3º kyu =	06 meses
*3º kyu até 1º kyu =	12 meses

Conhecimento das regras oficiais de competição de *kumite* e de *kata*.

Conforme regulamento da Confederação Brasileira de Caratê, os **exames oficiais de graduação de faixas coloridas - kyu** são de competência exclusiva das Federações Estaduais, sendo que os atletas aprovados receberão diploma da Federação a que pertencer, documento este oficial e reconhecido em todo o território nacional. O exame não é de caráter obrigatório, porém, só poderão prestá-lo atletas que estiverem devidamente registrados à sua Federação. A banca examinadora será composta por um representante oficial da Federação.

Os **exames oficiais de graduação superior** (faixa preta) são de competência exclusiva da Confederação Brasileira de Caratê. Contudo, a título de incentivo, poderão ser realizados exames de caráter não oficiais, apenas de caráter interno da escola, porém, sem reconhecimento legal.

MATÉRIA DE EXAME DE GRADUAÇÃO INFERIOR

7º KYU PARA 6º KYU (BRANCA PARA AMARELA)

01 - KIHON (fundamentos básicos):

OI ZUKI CHUDAN (ida e volta 3 repetições)

Zenkutsu dachi

AGE-UKE JODAN (ida e volta 3 repetições)

Zenkutsu dachi

SOTO-UKE CHUDAN (ida e volta 3 repetições)

Zenkutsu dachi

SHOTO-UKE (ida e volta 3 repetições)

Kokutsu dachi

GUEDAN-BARAI (ida e volta 3 repetições)

Zenkutsu dachi

MAE-GERI (ida e volta 3 repetições)

Zenkutsu dachi

02 - KATA (luta imaginária):

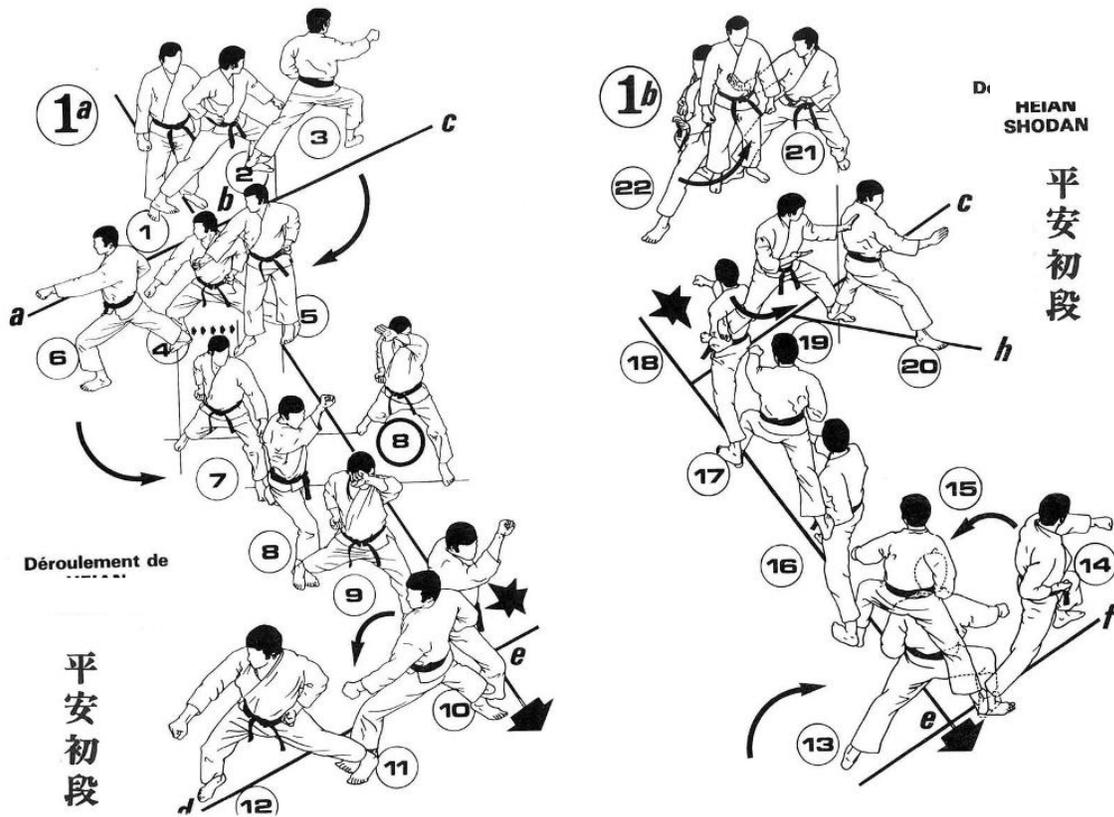


Figura 81 Kata - Heian shodan.

03 - KUMITE:

SANBON KUMITE

Ataque = *Oi-zuki jodan e oi-zuki chudan* (3 repetições)

Defesa = *Age-uke jodan e soto-uke chudan*
(última defesa com contra-ataque de *gyaku-zuki*)

MATÉRIA DE EXAME DE GRADUAÇÃO INFERIOR

6° KYU PARA 5° KYU (AMARELA PARA VERMELHA)

01 - KIHON (fundamentos básicos):

OI-ZUKI CHUDAN (avança 5 repetições)

Zenkutsu dachi

SANBON-ZUKI (avança 5 repetições)

Zenkutsu dachi

AGE-UKE JODAN (avança e recua 5 repetições)

Zenkutsu dachi

SOTO-UKE (avança e recua 5 repetições)

Zenkutsu dachi

UCHI-UKE (avança e recua 5 repetições)

Zenkutsu dachi

SHUTO-UKE (avança e recua 5 repetições)

Kokutsu dachi

GEDAN-BARAI (avança e recua 5 repetições)

Zenkutsu dachi

MAE-GERI (ida e volta 5 repetições)

Zenkutsu dachi

YOKO-GERI-KEAGE (ida e volta 3 repetições)

Kiba dachi

KATA (luta imaginária):

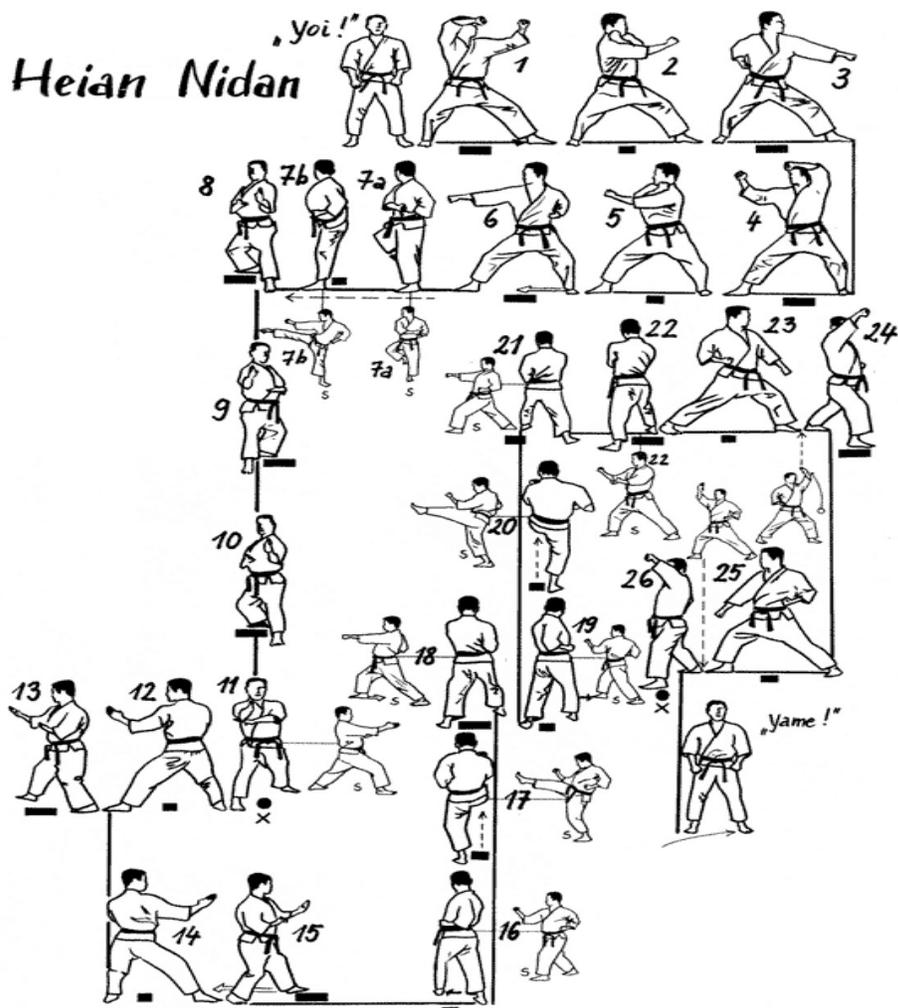


Figura 82 Kata - Heian nidan.

03 - KUMITE (luta real):

GOHON KUMITE

Ataque = *Oi-zuki Jodan, oi-zuki chudan e mae-geri chudan.*
(avança 5 repetições)

Defesa = *Age-uke jodan, soto-uke chudan e gedan barai.*
(recua 5 repetições no último com *gyaku-zuki*)

MATÉRIA DE EXAME DE GRADUAÇÃO INFERIOR

5° KYU PARA 4° KYU (VERMELHA PARA LARANJA)

01 - KIHON (fundamentos básicos):

- *OI-ZUKI CHUDAN* (avança 5 repetições)
Zenkutsu dachi
- *SANBON-ZUKI* (avança 5 repetições)
Zenkutsu dachi
- *AGE-UKE JODAN* (avança 5 repetições)
Zenkutsu dachi
- *AGE-UKE JODAN /GYAKU ZUKI* (recua 5 repetições)
Zenkutsu dachi
- *SOTO-UKE* (avança 5 repetições)
Zenkutsu dachi
- *SOTO-UKE / GYAKU-ZUKI* (recua 5 repetições)
Zenkutsu dachi
- *UCHI-UKE* (avança 5 repetições)
Zenkutsu dachi
- *UCHI-UKE / GYAKU-ZUKI* (recua 5 repetições)
Zenkutsu dachi
- *SHUTO-UKE* (avança 5 repetições)
Kokutsu dachi
- *SHUTO-UKE / NUKITE* (recua 5 repetições)
Kokutsu dachi
- *GUEDAN-BARAI* (avança 5 repetições)
Zenkutsu dachi
- *GUEDAN-BARAI / GYAKU-ZUKI* (recua 5 repetições)
Zenkutsu dachi
- *MAE-GERI / OI-MAE-GERI* (avança 5 repetições)
Zenkutsu dachi
- *MAWASHI GERI* (avança 5 repetições)
Zenkutsu dachi

- *YOKO-GERI-KEAGE*

(ida e volta 3 repetições)

Kiba dachi

- *YOKO-GERI-KEKOMI*

(ida e volta 3 repetições)

Kiba dachi

02 - KATA (luta imaginária):

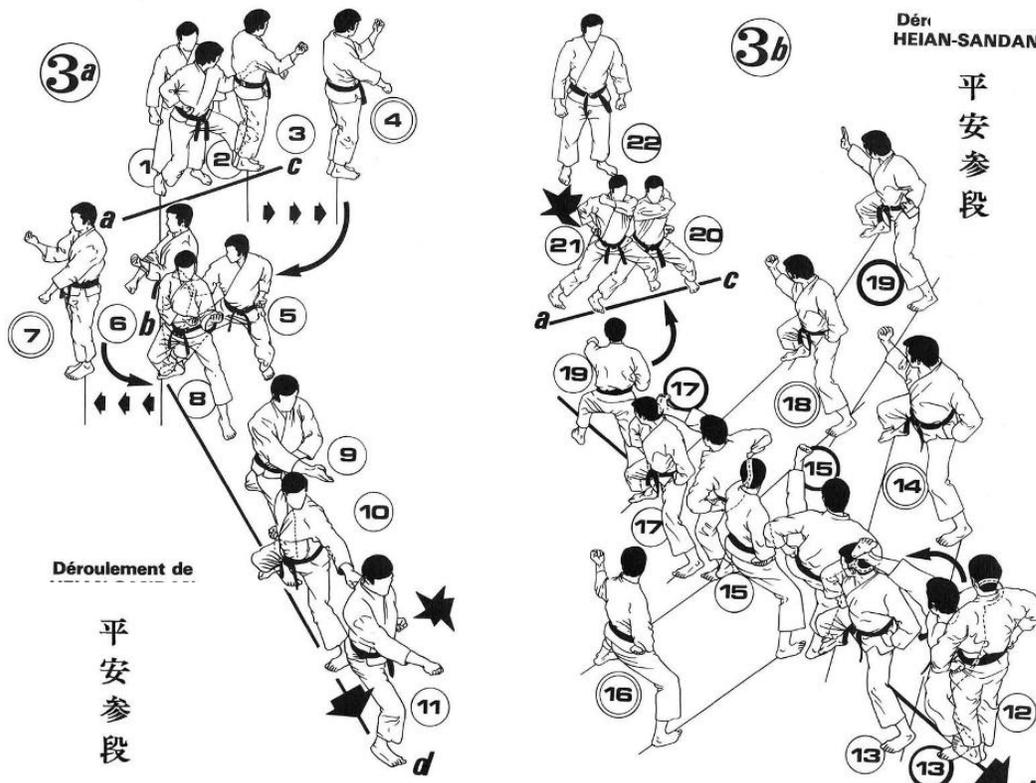


Figura 83 Kata - Heian sandan.

03 - KUMITE:

KIHON IPPON KUMITE

Ataque = *Oi-zuki jodan, oi-zuki chudan, mae-geri, kekomi e mawashi.*

(2 ataques de cada – direita /esquerda)

Defesa com *tai sabaki* (esquiva 45°) = *age-uke, soto-uke, gedan barai, gedan kake uke e uchi uke* (todas com contra-ataque de *gyaku-zuki*).

MATÉRIA DE EXAME DE GRADUAÇÃO INFERIOR

4º KYU PARA 3º KYU (LARANJA PARA VERDE)

01 - KIHON (fundamentos básicos):

- *OI-ZUKI CHUDAN* (avança 5 repetições)
Zenkutsu dachi
- *SANBON-ZUKE* (avança 5 repetições)
Zenkutsu dachi
- *AGE-UKE* (avança 5 repetições)
Zenkutsu dachi
- *AGE-UKE /GYAKU ZUKI* (recua 5 repetições)
Zenkutsu dachi
- *SOTO-UKE* (avança 5 repetições)
Zenkutsu dachi
- *SOTO-UKE / GYAKU-ZUKI* (recua 5 repetições)
Zenkutsu dachi
- *UCHI-UKE* (avança 5 repetições)
Zenkutsu dachi
- *UCHI-UKE / GYAKU-ZUKI* (recua 5 repetições)
Zenkutsu dachi
- *SHUTO-UKE* (avança 5 repetições)
Kokutsu dachi
- *SHUTO-UKE / NUKITE* (recua 5 repetições)
Kokutsu dachi
- *GEDAN-BARAI* (avança 5 repetições)
Zenkutsu dachi
- *GEDAN-BARAI / GYAKU-ZUKI* (recua 5 repetições)
Zenkutsu dachi
- *MAE-GERI* (avança 5 repetições)

Zenkutsu dachi

- MAE-GERI / OI-ZUKI

(avança 5 repetições)

Zenkutsu dachi

- MAWASHI GERI

(avança 5 repetições)

Zenkutsu dachi

- MAWASHI GERI / GYAKU-ZUKI

(avança 5 repetições)

Zenkutsu dachi

- YOKO-GERI-KEAGE

(ida e volta 3 repetições)

Kiba dachi

- YOKO-GERI-KEKOMI

(ida e volta 3 repetições)

Kiba dachi

KATA (luta imaginária):

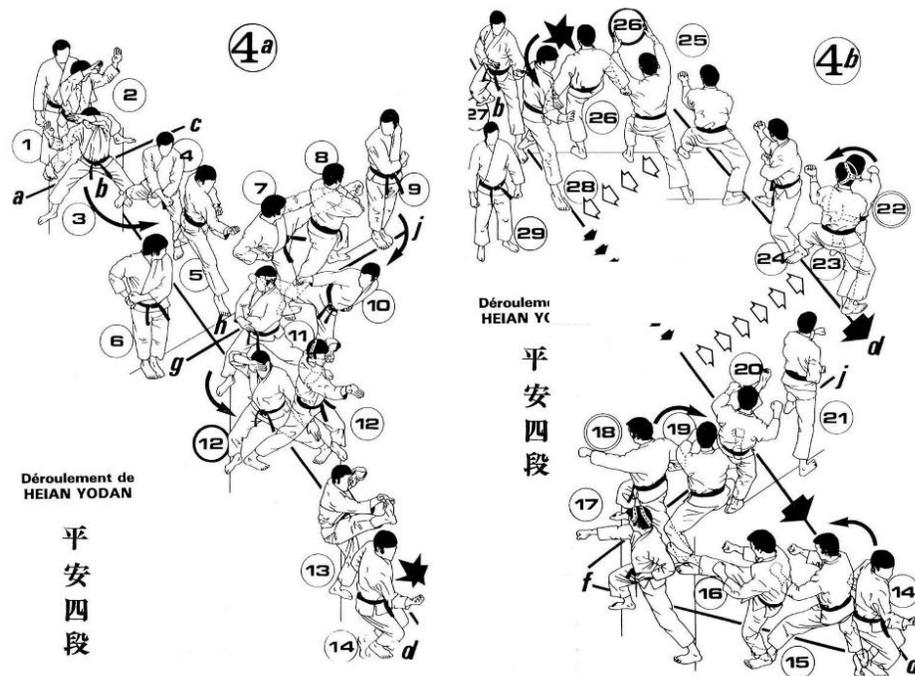


Figura 84 Kata - Heian Yodan.

03 - KUMITE:

KIHON IPPON KUMITE

Ataque = *Oi-zuki jodan, oi-zuki chudan, mae-geri, kekomi e mawashi*
(2 ataques de cada – direito-esquerda)

Defesa com *sabaki* (esquiva 45°) = *age-uke, soto-uke, gedan barai, gedan kake uke e uchi uke* (todas com contra-ataque de *gyaku-zuki*)

MATÉRIA DE EXAME DE GRADUAÇÃO INFERIOR

3° KYU PARA 2° KYU (VERDE PARA ROXA)

01 - KIHON (fundamentos básicos):

<i>OI ZUKI CHUDAN</i>	(avança 5 repetições)
<i>Zenkutsu dachi</i>	
<i>SANBON ZUKI</i>	(avança 5 repetições)
<i>Zenkutsu dachi</i>	
<i>GYAKU ZUKI CHUDAN</i>	(avança e recua 5 repetições)
<i>Zenkutsu dachi</i>	
<i>AGE UKE</i>	(avança 5 repetições)
<i>Zenkutsu dachi</i>	
<i>AGE UKE / GEDAN BARAI / GYAKU ZUKI</i>	(recua 5 repetições)
<i>Zenkutsu dachi</i>	
<i>SOTO UKE</i>	(avança 5 repetições)
<i>Zenkutsu dachi</i>	
<i>SOTO UKE / EMPI / URA KEN</i>	(recua 5 repetições)
<i>Zenkutsu dachi / Kiba dachi</i>	
<i>UCHI UKE</i>	(avança 5 repetições)
<i>Zenkutsu dachi</i>	
<i>UCHI UKE / KIZAMI ZUKI / GYACO ZUKI</i>	(recua 5 repetições)
<i>Zenkutsu dachi</i>	
<i>SHUTO UKE</i>	(avança 5 repetições)
<i>Kokutsu dachi</i>	

<i>SHUTO UKE / NUKITE / SHUTO UKE</i>	(recua 5 repetições)
<i>Kokutsu dachi / Zenkutsu dachi / Kokutsu dachi</i>	
<i>GEDAN BARAI</i>	(avança 5 repetições)
<i>Zenkutsu dachi</i>	
<i>GEDAN BARAI / YOKO MAWASHI EMPI / TATE EMPI</i>	(recua 5 repetições)
<i>Zenkutsu dachi</i>	
<i>KIZAMI MAE GERI / OI MAI GERI</i>	(avança 5 repetições)
<i>Zenkutsu dachi</i>	
<i>KIZAMI MAE GERI / OI MAE GERI / OI ZUKI / GYAKU ZUKI</i>	(avança 5 repetições)
<i>Zenkutsu dachi</i>	
<i>KIZAMI MAWASHI GERI / MAWASHI GERI</i>	(avança 5 repetições)
<i>Zenkutsu dachi</i>	
<i>KIZAMI MAWASHI / MAWASHI / OI URAKEN / GYAKU ZUKI</i>	(avança 5 repetições)
<i>Zenkutsu dachi</i>	
<i>YOKO GERI KEAGE / USHIRO URA KEN</i>	(avança 3 repetições)
<i>Kiba dachi</i>	
<i>YOKO GERI KEKOMI / USHIRO URA KEN</i>	(avança 3 repetições)
<i>Kiba dachi</i>	

02-KATA (luta imaginária):

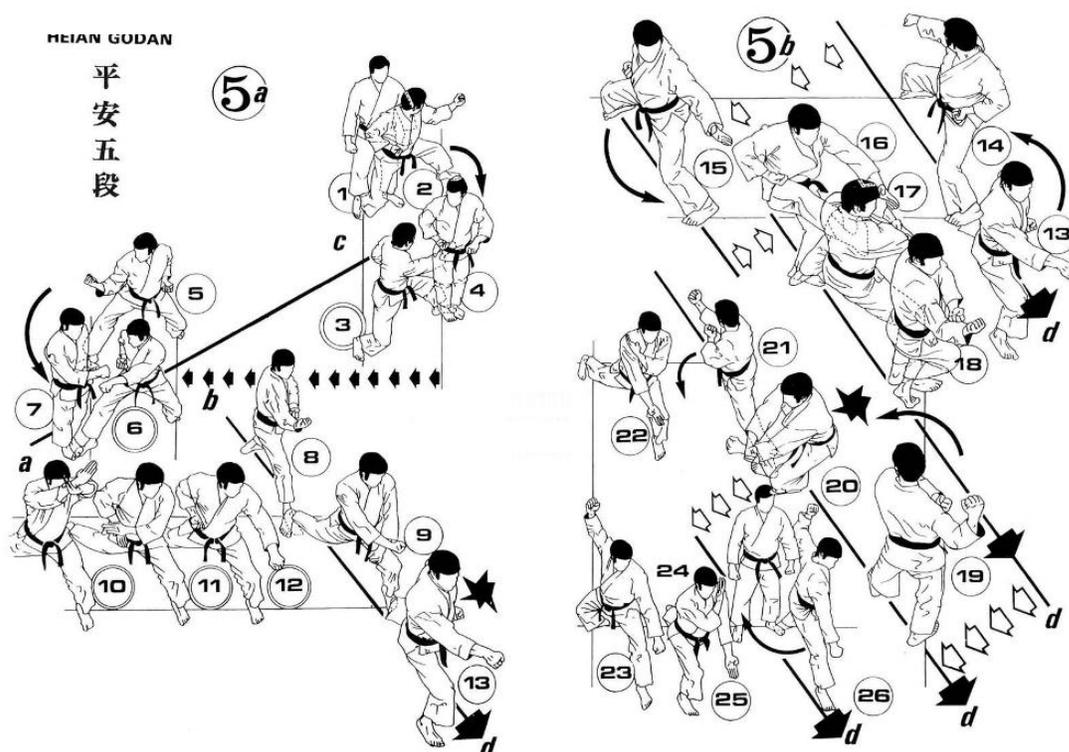


Figura 85 Kata - Heian godan.

03 - KUMITE:

JYU IPPON KUMITE

Ataque em movimentação (*moto dachi*) = *oi zuki jodan*, *oi zuki chudan*, *mae geri chudan*, *yoko geri kekomi* e *mawashi geri* (2 ataques de cada – direita / esquerda com *hikite*).

Defesa em movimentação (*moto dachi*) = *age uke*, *soto uke*, *gedan barai*, *gedan kake uke*, *uchi uke* (todas com contra-ataque de *gyaku zuki* com *hikite*)

MATÉRIA DE EXAME DE GRADUAÇÃO INFERIOR

2º KYU PARA 1º KYU (ROXA PARA MARRON)

01 - KIHON (fundamentos básicos):

- *OI ZUKI CHUDAN*

(avança 5 repetições)

<i>Zenkutsu dachi</i>	
- <i>KIZAMI-ZUKI / SANBON-ZUKI</i>	(avança 5 repetições)
<i>Suri achi / Zenkutsu dachi</i>	
- <i>KIZAMI-ZUKI / GYAKU-ZUKI</i>	(ida e volta 3 repetições)
<i>Suri achi / Sobre passo</i>	
- <i>GYAKU-ZUKI / GYAKU-ZUKI</i>	(avança 5 repetições)
<i>Suri achi / Passo completo</i>	
- <i>UCHIRO URAKEN</i>	(avança 5 repetições)
<i>Zenkutsu dachi (girando pelas costas)</i>	
- <i>AGE-UKE</i>	(avança 5 repetições)
<i>Zenkutsu dachi</i>	
- <i>AGE-UKE / GEDAN BARAI / GYAKU ZUKI</i>	(recua 5 repetições)
<i>Kokutsu dachi / Zenkutsu dachi</i>	
- <i>SOTO-UKE</i>	(avança 5 repetições)
<i>Zenkutsu dachi</i>	
- <i>SOTO-UKE / EMPI / URAKEN / GYAKU-ZUKI</i>	(recua 5 repetições)
<i>Zenkutsu dachi / Kiba dachi / Zenkutsu dachi</i>	
- <i>UCHI-UKE</i>	(avança 5 repetições)
<i>Zenkutsu dachi</i>	
- <i>UCHI-UKE / KIZAMI-ZUKI / GYAKU-ZUKI</i>	(recua 5 repetições)
<i>Kokutsu dachi / Zenkutsu dachi</i>	
- <i>SHUTO-UKE</i>	(avança 5 repetições)
<i>Kokutsu dachi</i>	
- <i>SHUTO-UKE / KIZAMI MAE GERI / NUKITE / SHUTO-UKE</i>	(recua 5 repetições)
<i>Kokutsu dachi / Zenkutsu dachi / Kokutsu dachi</i>	
- <i>GEDAN-BARAI</i>	(avança 5 repetições)
<i>Zenkutsu dachi</i>	
- <i>GEDAN-BARAI / YOKO MAWASHI EMPI / TATE EMPI</i>	(recua 5 repetições)
<i>Kokutsu dachi / Zenkutsu dachi</i>	
- <i>MAE-GERI / MAWASHI GERI</i>	(avança 5 repetições)
<i>Moto dachi (chute com a mesma perna)</i>	

- *MAWASHI GERI / KIZAMI URA MAWASHI GERI* (avança 3 repetições)
Moto dachi (sobre passo cruzando a perna por trás)
- *KIZAMI ZUKI / GYAKU ZUKI / MAWASHI GERI* (avança 5 repetições)
Suri achi / Sobre passo / perna de trás
- *MAE GERI / MAWASHI GERI / USHIRO GERI* (avança 3 repetições)
Moto dachi
- *YOKO GERI KEAGE / YOKO GERI KEKOMI* (ida e volta 3 repetições)
Kiba dachi

02 - KATA (luta imaginária):

Obrigatório: *tekki shodan* – Optativo: *bassai daí / kanku daí / jion*

03 - KUMITE:

A – infante juvenil (até 14 anos): *SHIAI KUMITE*

B – juvenil e adulto (acima de 15 anos): *SHIAI KUMITE / JYU KUMITE*

O QUE OBSERVAR NO APRENDIZ

Noções de movimentação, distância e tempo de aplicação de golpe durante a luta. Controle técnico absoluto dos golpes aplicados durante a luta, sem causar contato excessivo ao adversário, a fim de se manter a integridade física dos competidores.

Zanshin, kime, velocidade, postura, equilíbrio, respiração, visão e bunkai (estudo das aplicações técnicas) durante a execução dos *katas*.

FESTIVAIS, TORNEIOS, DEMONSTRAÇÕES E EVENTOS.

Os eventos têm uma importante função para a criança. É a oportunidade de se encontrar com outros praticantes, descobrir o sentimento de pertencimento a um novo grupo e demonstrar isso publicamente. Os campeonatos oferecem a oportunidade de comparar habilidades de luta, conhecimentos de regras e atitudes de autocontrole e superação. Os festivais são eventos que têm por objetivo recrutar novos praticantes, incentivar e oferecer

uma oportunidade diferente de prática, através de dinâmicas mais generosas: premiando-se a participação de todos, por exemplo. Sua duração é menor e a mediação dos confrontos não é feita necessariamente por árbitros, visto que podem ser feitas por professores e praticantes mais experientes.

Outros tipos de eventos são bastante comuns: treinos em conjunto com escolas, academias e professores diferentes, clínicas sobre aspectos específicos, por exemplo: o *kata* e acampamentos que tenham o caratê como temática principal.

EXPERIÊNCIAS ESTIMULADORAS DE APRENDIZAGEM

Uso de jogos de deslocamento, jogos de contato, atividades rítmicas, circuitos, estações, atividades exploratórias e desafios:

- Corrida, saltos, pegador, quadrupedia, exercícios com bastões, com as faixas, transportar, escalar, rastejar, rolar, alongamentos, etc.
- Exercícios que utilizem um lado do corpo e depois o outro.
- Movimentar-se entre obstáculos, em diversos sentidos e direções, diminuir e aumentar o espaço.
- “Coelhinho sai da toca”, “morto-vivo”, salto em distância, mímica, etc.
- Corridas acompanhando um ritmo apresentado pelo professor, corridas com obstáculos intermitentes, exercícios com música, etc.
- Saltar em uma perna só, equilibrar o bastão, andar nas divisões do tatame, parada em três apoios, parada de mãos, etc.
- Sombra, pegador especificando a parte do corpo que deve ser tocada, etc.
- Exercícios com os olhos vendados
- Dois a dois, tentar desequilibrar o companheiro em diversas situações.
- Exposições, demonstrações práticas e dinâmicas de grupo sobre filosofia, disciplina, etiqueta, higiene, saúde e relacionamento social.

À medida que as crianças forem dominando os movimentos propostos, e que a faixa etária for aumentando, o professor deverá apresentar novos desafios, onde ocorra a combinação

das habilidades já desenvolvidas. Além da combinação das habilidades motoras de uma mesma categoria, deverá propor atividades que combinem as três categorias (locomoção, manipulação e equilíbrio). Por exemplo: pular corda, Ziguezagueziguezaguezague, corridas de obstáculos.

Para o praticante infanto-juvenil é a parte da aula que utilizamos para o ensino de caratê propriamente dito. Este é o momento da aula reservado para o ensino e aprimoramento de todos os fundamentos do caratê competitivo (*kata* e *kumite*).

O ensino do caratê deve se estabelecer numa progressão pedagógica, partindo dos fundamentos básicos da modalidade até chegarmos às situações globais de combate. O nível de especialização das técnicas deverá ser diretamente proporcional à faixa etária enfocada (quanto menor for a faixa etária, menor deverá ser a especialização técnica). O caratê deve ser ensinado, primeiramente, de forma genérica, para posteriormente procedemos à especialização do futuro atleta, conforme o seu perfil específico e suas próprias escolhas. Nesse sentido, o auxílio e a formação do Educador serão fundamentais.

PARA SABER MAIS:

Veja a execução deste *kata* e muitos outros:

<http://www.youtube.com/watch?v=HrAiTCcatbY&list=PL4198CC596915DE05>

<http://www.youtube.com/watch?v=-4KSLUzv3sQ>

Referências

- 1- NAKAYAMA, M. **O Melhor do Caratê**. Editora Cultrix LTDA, São Paulo, 1999.

AGRADECIMENTOS

Aos professores Douglas Vieira, Leandro Carlos Mazzei, Diogo André Silva, Natália Moutinho, Sidnei Dal Rovere, Wladimir Romic, Ricardo Delphino Salles, Vinícius Heine e Gladson de Oliveira Silva por suas contribuições a este trabalho.