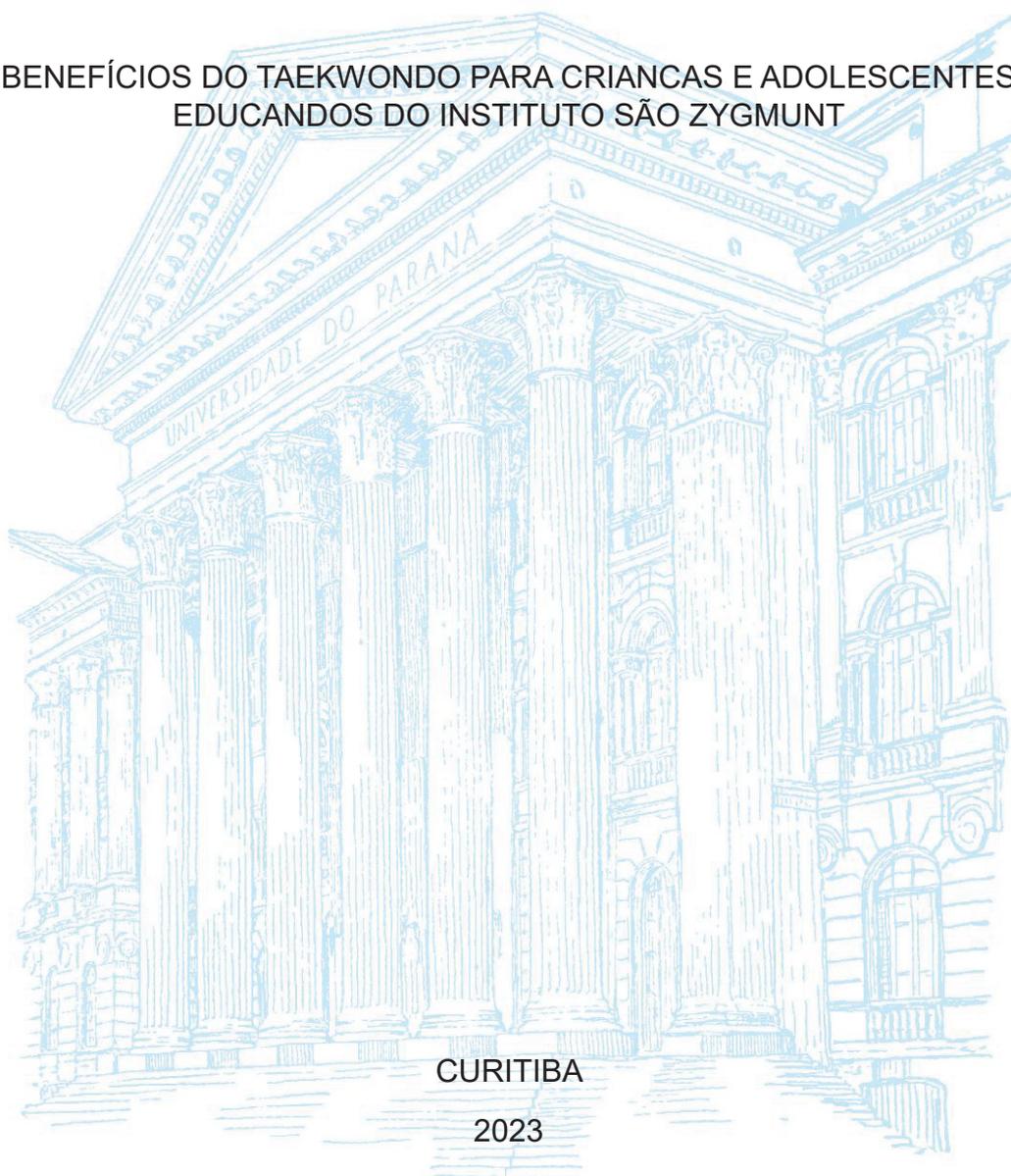


UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ

SILVIA JULIANA RIBEIRO BOBERG

BENEFÍCIOS DO TAEKWONDO PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES
EDUCANDOS DO INSTITUTO SÃO ZYGMUNT



CURITIBA

2023

SILVIA JULIANA RIBEIRO BOBERG

**BENEFÍCIOS DO TAEKWONDO PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES
EDUCANDOS DO INSTITUTO SÃO ZYGMUNT**

Artigo apresentado como requisito parcial à obtenção do título de Especialista, Curso de Especialização em Preparação Física nos Esportes, Setor de Ciências Biológicas, Universidade Federal do Paraná.

Orientador: Julimar Luíz Pereira

CURITIBA

2023

Resumo

Taekwondo W.T. (World Taekwondo) é uma arte marcial e também uma modalidade de esporte olímpico, praticada em muitos países, quando praticado desde a infância traz muitos benefícios para a vida do praticante, são eles: Físicos, motores, cognitivos, sociais, psicológicos, saúde, esportivo e de educação. Pode ser praticado em escolas, igrejas, academias, departamentos comunitários institucionais ou associações de moradores e esportivas. A prática colabora na formação da cidadania, por meio da filosofia e do respeito. É muito importante a comunidade, ter o acesso de forma gratuita, ou facilitada que oportunizam a iniciação esportiva, detecção e orientação de talentos, onde são estimulados a conhecer novos exercícios, técnicas e a modalidade esportiva olímpica. Assim como em muitos esportes no Brasil, vários atletas de rendimento esportivo iniciaram em projetos sociais.

Palavras chaves: Taekwondo, benefícios, social, projeto, cidadania, crianças, adolescentes e esporte.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO -----	5
2. JUSTIFICATIVA -----	6
3. INSTITUTO SÃO ZYGMUNT-----	6
4. HISTÓRIA DO TAEKWONDO-----	6
5. TAEKWONDO NO BRASIL -----	7
6. FILOSOFIA DO TAEKWONDO-----	7
7. CARACTERÍSTICAS DO TAEKWONDO-----	8
8. TAEKWONDO PARA CRIANÇAS -----	9
9. COMPETIÇÃO PARA CRIANÇAS -----	10
10. BENEFÍCIOS NA QUALIDADE DE VIDA -----	11
11. BENEFÍCIOS PSICOLÓGICOS-----	12
12. BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DO POOMSAE -----	13
13. DESENVOLVIMENTO INTELECTUAL-----	13
14. SUPERAÇÃO DO MEDO-----	14
15. CANALIZAÇÃO DA AGRESSIVIDADE-----	15
16. BENEFÍCIOS FÍSICOS E MOTORES-----	15
17. RESISTÊNCIA MUSCULAR E GANHO DE FORÇA -----	16
18. EQUILÍBRIO-----	16
19. MOTRICIDADE GLOBAL -----	16
20. MOTRICIDADE FINA -----	16
21. ESQUEMA CORPORAL -----	17
22. ORGANIZAÇÃO ESPACIAL -----	18
23. ORGANIZAÇÃO TEMPORAL-----	18
24. VELOCIDADE E TEMPO DE REAÇÃO -----	18
25. LATERALIDADE-----	19
26. MELHORIA DA FLEXIBILIDADE POR MEIO DOS EXERCÍCIOS DE ALONGAMENTOS -----	19
27. CONCLUSÃO-----	20
28. REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA -----	21

INTRODUÇÃO

Este trabalho tem como objetivo divulgar o Instituto São Zygmunt, e os benefícios da oferta da prática gratuita do Taekwondo para as crianças e adolescentes que frequentam este projeto social.

Quando a criança ou o adolescente, tem a oportunidade de praticar um esporte olímpico, se identifica com a modalidade e almeja um futuro esportivo de rendimento ou alto rendimento. Segue o planejamento dado pelo seu coordenador, professor e /ou mestre, pode seguir uma carreira, nas outras fases da vida, pode tornar-se um atleta amador ou profissional, um arbitro, treinador, coordenador ou apenas um praticante faixa preta que gosta da prática, devido aos benefícios que ela lhe proporciona.

Existem vários projetos sociais, que funcionam nas comunidades, em diversas cidades e estados do Brasil. Que desenvolvem os professores, educadores, instrutores e os praticantes, oportunizando o crescimento e desenvolvimento por meio da prática segura e saudável da modalidade, trazendo benefícios e melhorias nas capacidades físicas como força, equilíbrio, habilidades de motricidade como coordenação motora ampla e fina, velocidade, tempo de reação e habilidades psicológicas como autoconfiança, concentração. Autocontrole, psicomotricidade, como esquema corporal, organização espacial, organização temporal, lateralidade, entre vários outros benefícios, destaca-se também a melhoria da saúde e a qualidade de vida. “Na atualidade existe um grande número de profissionais de diversas áreas que se utilizam da motricidade ou da psicomotricidade em diversos contextos e em diferentes faixas etárias.” ROSA NETO (2002).

Segundo Rosa Neto (2002) desde o momento da concepção o organismo humano tem uma sequência natural de desenvolvimento, uma organização, um roteiro maturativo e evolutivo, abertura a interação e a estimulação. A prática do taekwondo oportuniza a seus praticantes, desenvolvimento de várias habilidades e capacidades, pois é uma atividade física que pode ser praticado de forma gradual de intensidade e técnicas. Respeitando a individualidade e tempo de aprendizagem, pois é um esporte individual, aula ou treino podem ser praticados sozinho, pequenos ou grandes grupos.

Além da prática dos exercícios físicos, o conhecimento da filosofia proporciona uma grande contribuição para a formação do caráter do praticante, tornando um cidadão mais evoluído e crítico, respeitando a todos e a si mesmo, conhecendo seus limites e a consciência do próximo, seus direitos e deveres, atividades desenvolvidas desde as primeiras categorias de forma

lúdica, as categorias no taekwondo W.T dividem-se em fraldinha, mirim. Infantil, cadete, juvenil, adultos e máster.

A praticantes vivenciam exercícios com regras e limites, desenvolvendo o auto- controle, disciplina, superação, concentração e auto- confiança. Os

6

praticantes recebem conteúdos históricos e filosóficos da modalidade. Que é uma arte marcial milenar praticada em 75% do mundo.

JUSTIFICATIVA

Argumenta-se neste artigo se a pratica do taekwondo nos projetos sociais colaboram com o desenvolvimento dos seus praticantes e instrutores nos aspectos: Físicos, sociais, motores, cognitivos, psicológicos, psicomotores, promoção da saúde, competitivo e construção de novos conhecimentos culturais e de cidadania, baseados na pratica da atividade física, esportiva e na filosofia do respeito ao próximo e a si mesmo?

INSTITUTO SÃO ZYGMUNT

É um local que funciona no seguinte endereço, rua Padre Silvestre Kandora, 36 bairro Jardim Gabinete. CIC.

A Unidade de Acolhimento (UA) Centro De Convivência Associação Família De Maria – Instituto São Zygmunt Felinski – Curitiba (PR) é um equipamento da rede socioassistencial pública e privada que buscam assegurar a proteção integral a indivíduos ou famílias.

HISTÓRIA DO TAEKWONDO

Taekwondo é uma arte marcial enriquecida de história e filosofia, pois existem provas materiais, como livros, pinturas, etc. “No ano 670 antes de cristo, a Coréia estava dividida em três reinos: Silla, Koguryo e Baekche. Em túmulo real da dinastia Koguryo encontram-se pinturas no teto a pratica do Taekyon, a forma mais antiga do Taekwondo.” (Goulart, P10 S/D)

Na história encontramos a informação que no reino de Silla foi criado um exército para proteger o reino que era o menor e constantemente saqueado pela sua costa, o nome desse exército era os Hwarangs.

Segundo Goulart, estes guerreiros eram membros da jovem nobreza eram dotados de muitos talentos, habilidades e capacidades. Para entrar eles passavam por uma espécie de seleção onde faziam cursos e depois de selecionados eles juntavam-se em grupos, onde estudavam e treinavam muito.

“Os Hwarangs, além de dominarem com maestria variados tipos de armas existentes na época, treinavam e aprimoravam a luta corpo a corpo sem armas. Seu código de honra era definido como “O caminho da Honra e do Bem”. Baseando-se na filosofia do Zem budismo e confucionismo. Este princípio foi proporcionado através do monge budista Wong Wang, que estreitou seus pensamentos para a formação de caráter ético e moral. Faziam parte do seu código os seguintes

itens obediência ao rei, respeito aos pais, ser leal aos amigos, nunca recuar ante um inimigo e só matar se não houver outra alternativa.” CARDIA (2007)

TAEKWONDO NO BRASIL

Cardia (2007), afirma que: “no ano de 1970, no dia 07 de julho Sang Min Cho, chega a São Paulo com a missão de divulgar o Taekwondo e no dia 08 de agosto do mesmo ano ele fundou a academia Liberdade”. Sendo assim o Taekwondo chegou no Brasil na década de 70.

“Taekwondo é muito mais do que uma arte de ação. É na verdade a expressão física do ser humano para sobreviver e uma atividade que preenche os desejos espirituais do homem. Basicamente todas as inspirações do Taekwondo foram originadas a partir do instinto humano de defesa, reforçado com elementos positivo, á medida que surgirem a necessidade. Alcançando finalmente o estado absoluto permitindo superar o ego e atingir o momento de perfeição, isto deu ao esporte dimensão filosófica”. (LOPES p. 10 S/D)

FILOSOFIA DO TAEKWONDO

A pratica do taekwondo se estabelece dentro de uma visão filosófica.

Segundo Goulart, a filosofia é o estudo da relação do ser humano com o universo, a busca pela vida Pacífica através da convivência harmoniosa entre o ser humano e a natureza.

A história do taekwondo traz para nós o conhecimento da filosofia oriental que desde o início, como primitivamente dava se muito valor a natureza do homem.

A valorização da dignidade, da moral da lealdade, do respeito e da justiça, que encontramos até hoje no juramento do taekwondo.

“Eu prometo:

1. Observar as regras do taekwondo;
2. Respeitar meus instrutores e meus superiores;

3. Nunca fazer mal uso do taekwondo;
4. Construir um mundo mais pacífico;
5. Ser campeão da liberdade e da Justiça.

(Lopes, p. 29 S/D)

8

CARACTERISTICA DO TAEKWONDO

É uma arte marcial milenar, coreana e tornou-se um esporte Olímpico desde 2000 na Olimpíada de Sydney.

Tem como forte características os chutes que são 70% de suas técnicas e contempla de um extenso conteúdo, diversificando atividades que despertam capacidade e habilidades físicas, motoras, cognitivas e emocionais;

Por ser um esporte olímpico ele também oferece desenvolvimento esportivo da educação ao alto rendimento, em uma escala sequencial e automática, por meio das competições oficiais, sendo obrigatório o credenciamento profissional dos professores, mestres e dirigentes.

Kiorugui (Luta) com ou sem contato físico; *Sogui*: (base da perna); *Kiopac*: (quebramento de Materiais e equipamentos); *Son ki su* (Técnicas de mão); *Poomsae* (sequência de técnicas); *Sonkisol* (técnicas de mãos); *Balkisol* (técnicas de pernas); *Sebon kiorugui* (autodefesa contra 3 ataques); *Dubom Kiorugui* (autodefesa conta dois ou mais ataques diferentes); *Joá Kiorugui* ou *Murup Kiorugui* (autodefesa de joelhos contra um ataque); Apresentações (“*korean tigers*” ; *Freestyle* (movimentos de luta com saltos e música); A utilização de armas como espada coreana (semelhante a *katana*); *nunchako* bastões, tonfa ,*kama*;

Meditação e concentração; E também faz parte de aprendizagem do praticante nomenclatura dos golpes, dos comandos usados pelo professor em aula ou comandos usados pelos árbitros nas competições.

Ao longo da história do Taekwondo. Podemos perceber muitas modificações que foram necessárias para o seu desenvolvimento no mundo do esporte. Somente um profissional qualificado poderá auxiliar na compreensão da construção ortográfica de uma posição técnica. Em sua maioria ela apresenta da seguinte forma: p lado da perna, a base, o lado do braço, técnica de mão, região e a técnica de defesa ou ataque. Exemplo: Uen (lado esquerdo perna) ap sogui (base) uen (lado esquerdo da mão) sonnal (mão aberta) olgul (em cima) maki (defesa). CARDIA (2007)

A modalidade é praticada em diversos estados, cidades e regiões e podendo sofrer algumas alterações locais. Sendo possível se especializar em uma ou mais modalidades que existe no taekwondo. Desde o lazer a pratica

tecnicista. A base de um atleta que passa pelos conhecimentos da arte, da filosofia. Do respeito as graduações, e a hierarquia, com certeza, será um grande atleta completo no futuro.

9

Segundo AKILIAN (2013) A priorização e hierarquização do “conteúdo de ensino”; será o instrutor, no entanto, um monte de abordagem dos alunos-clientes com um interesse específico quando entrar em uma academia sejam adultos ou pais com seus filhos. Atualmente alguns alunos vai fazê-lo para aprender a autodefesa, outros vão achar interessante arte marcial POONSAE, qualidade de vida e atividade física.

As competições oficiais de taekwondo esta em constante evolução, atualmente em nível nacionais e internacionais, o jogo é eletrônico, que a cada temporada evolui, muito sendo de grande importância os professores estarem se atualizando nos cursos e seminários oferecidos pelas federações e confederações

O taekwondo foi introduzido no comitê olímpico internacional em junho de 1980. Em 1982 o comitê olímpico determinou uma demonstração oficial de taekwondo nos jogos olímpicos de 1988, em Seoul, Coreia. Esta apresentação foi repetida posteriormente em Barcelona 1992. A quatro de setembro 1994 o Taekwondo foi admitido como modalidade olímpica oficial para o ano de 2000 nas 27^a Olimpíadas de Sydney. A sua inclusão no programa oficial dos jogos foi votada na 103^a Reunião do comitê Olímpico Internacional. O taekwondo é uma arte marcial coreana de defesa pessoal e um moderno esporte de luta praticado em mais de 170 países de todo o mundo e seus praticantes somam mais de 59 milhões tonando a arte marcial mais popular'. (GOULART. P-12 S/D)

O TAEKWONDO PARA CRIANÇAS

Nos dias de hoje existe uma variedade de estilos de lutas; divulgadas pela mídia, porem o acesso da população é restrito por vários fatores como valores das mensalidades, tempo, mobilidade, financeiro, falta de um responsável para possibilitar o ir e vir. Motivos estes que tiram a oportunidade do pequeno praticante.

Sonham em ser como seus ídolos das lutas, dos games, figurinhas, bonecos, e guerreiros dos desenhos infantis.

10

“O estímulo está também relacionado as emoções do intelecto e está também relacionado a elementos éticos. É um esporte para todo o sistema físico gerando energia em toda parte do corpo, desenvolvendo músculos e cérebro, despertando o desejo de agir. O homem não se satisfaz em apenas sobreviver, deseja viver bem e com saúde. Esta é a razão pela qual o taekwondo cultiva este desejo através da força de combinação de atividades físicas e intelectuais.” Lopes p.22 (S/D)

Nas pesquisas de Goulart (p. 17 S/D), “Na idade escolar que vai dos 6/7 anos de idade, a criança se interessa pela pratica esportiva e já tem capacidade e coordenação e concentração. É uma idade propicia aquisição de habilidades motoras”. E a abordagem dos assuntos de luta fazem patê dos (PCN’S), as lutas estão cada vez mais difundidas, e se popularizou entre as pessoas, tornando-se mais comum e comunitária. Aumentando a procura por elas, nas academias, projetos sociais escolas e clubes.

Sendo assim tem vários fatores que colaboram pelo aumento da pratica de lutas (neste caso o Taekwondo), por vontade própria da criança que inicia a pratica.

É comum também, a procura partir da vontade dos pais ou responsável, que conhece os benefícios e proporcionam a pratica a seus filhos, juntando a professores e mestres criando vínculos que fortalecem a relação técnico atleta, aluno professor. E fundamental manter sempre o contato entre professor e a família para não causar nenhum tipo de constrangimento, medo ou repúdio pela atividade.

É comum também a pratica por pouco tempo, não sendo aderida a algumas crianças e pessoas, que não se identificam com a modalidade.

“Respeitando o processo de desenvolvimento na criança, podemos treinar o Taekwondo perfeitamente planejando sem modificar ou influenciar negativamente o crescimento físico e humano” (Goulart, p20.S/D).

De acordo com o autor Rosa Neto (2002) as habilidades vivenciadas estimuladas de uma forma saudável são auxiliares nas conquistas de sua independência.

O praticante que participa de campeonatos, consegue se desenvolver com mais autonomia. Ganhando mais responsabilidades e confiança.

E o praticante que deseja graduar as faixas no desenvolvimento da arte marcial, atividade física e saúde; arbitragem, professor e técnico. Deve aprender nomenclatura, filosofia, técnicas e especificidades. Taekwondo é rico em diversidade.

A forma que interagem motoramente permite a criança explorar o mundo exterior apontando-lhe as experiências concretas sobre as quais se constroem as noções básicas para seu desenvolvimento intelectual.

Desenvolvimento motor é a continua alteração no comportamento ao ócio da vida. Realizando pela interação entre as necessidades da tarefa, a biologia do individuo e as condições do ambiente”. GALLAHUE (2003)

A pratica do taekwondo desde a infância colabora com o desenvolvimento das habilidades, aprendizagem motora e, pois, além de todos os benefícios motores, sociais, psicológico e mental elas fazem amizades, melhorando o convívio social fazendo interagem com outras crianças fazendo novas amizades na escola de taekwondo.

Atualmente, estamos vivendo em um reflexo da pandemia COVID19 entre outros vírus, que fez o mundo parar e se isolar. Afetando muito no desenvolvimento das crianças e adolescentes.

COMPETIÇÕES PARA CRIANCAS E ADOLESCENTES

As competições de taekwondo estão em constante evolução. Pois tem a sua história milenar, é rica em filosofia e cultura, entre tanto o desenvolvimento esportivo é muito recente, pois a primeira competição oficial mundial foi no ano de 1964, em Seul, capital sul-coreana. Já a primeira edição do campeonato mundial foi realizada em 1973, na mesma cidade. Nesse mesmo ano, foi criada a Federação Mundial de Taekwondo, órgão responsável por promover as regras do esporte.

Em busca da preservação da integridade física, psicológica e moral, o esporte vem se moldando junto a essa nova geração envolta de tecnologia e jogos eletrônicos. Respeitando a maturação, sendo possível controlar o nível de contato físico adaptando- se a categorias oficiais, com regras estabelecidas.

Tornando – se uma modalidade olímpica em 2000 nas Olimpíadas de Sydney na coreia.

É praticada em muitos países, e através da pesquisa feita pelo professor Fernando Akilian, autor do livro “*enseñar el arte de jugar al deporte*” Buenos aires (2009)

A capacidade da criança para continuar praticando Taekwondo por um longo período de sua vida depende em grande parte de processos

11

psicológicos e motivacionais. Mas aqui é um outro aspecto importante é o compromisso com o esporte praticado neste caso. Taekwondo: O que estamos tentando dizer com isto? Para as crianças do século XXI, as novas tecnologias de informação e comunicação (NTIC) deixar o computador por algumas horas, o celular, tablet, Smart tv, MP4 e chat esportes, fatores que devem ser convidados a continuar a praticar, deve ser maior convidar o ICT. Não é a grande tarefa do instrutor, treinador ou mestre de Taekwondo: experimente todas as estratégias possíveis para estimular, motivar e incentivar os alunos para não parar de praticar. Assim a teoria educacional posta em pratica e feita permanentemente em uma aula de taekwondo AKILIAN (2009)

A pesquisa do mestre Fernando Akilian (2009) sugere adaptar no regulamento a preservação dos iniciantes na modalidade, visando a melhor condição do participante as alterações das regras são fundamentais para o melhor desenvolvimento não só da modalidade, ou do esporte, mas da condição física nas fases desde a infância a fase adulta.

Em sua pesquisa ele aponta a importância da adaptação do tempo de combate, de espaço ou área, locais permitidos para os golpes.

De acordo com a regra do regulamento vigente 2024 FPTKD (Federação Paranaense de Taekwondo) prevê a categorias fraldinha até 6 anos de idade e a mirim de 7 -8 anos de idade não haverá contato físico nas lutas. De tal forma que não será obrigatório uso de proteção. Essa categoria valorizando a beleza da arte marcial, vencendo aquele que apresentar mais plasticidade e diversidade de golpes e movimentos, sendo também valorizado a participação de todos; E as regras são flexíveis havendo, mas tolerâncias e adaptação.

Após essa idade partir dos 9 anos até a maior idade, subdivide-se nas seguintes categorias: Fraldinha mirim, infantil, cadete, juvenil; (sub 21 – adulto e masters). Sendo faixas coloridas e pretas. Uma das regras vigentes incentiva a participação de faixas roxas nas categorias de preta, nas categorias infantil e cadetes.

Quando o professor está envolvido no meio esportivo ele observa que o aluno tem boas capacidades físicas e técnicas, psicológicas e motivacionais, oportuniza a participação em competições, muitas vezes o próprio aluno pede para participar, motivado pelos colegas de treino e aula.

BENEFICIOS NA QUALIDADE DE VIDA- SAÚDE DO CORPO E DA MENTE

A saúde do praticante de taekwondo reflete no corpo na mente, beneficia os sistemas cardiorrespiratório e cardiovascular, colaborando com o melhor

desenvolvimento nas crianças e adolescentes, que aderem a uma vida mais saudável com mudanças de hábitos que refletem dentro e fora dos tatames.

12

“Nunca é cedo demais para dar início ao desenvolvimento da resistência aeróbica e as adaptações são similares do adulto. Devemos então dar ênfase a progressão das cargas priorizando o volume mais que a intensidade. Na idade pré escolar treinamento aeróbico com corridas leves de no máximo 10 minutos a 60% da capacidade da criança. com isso teremos bons resultados. Aplicar jogos, caminhadas, passeios servirão para motivar. “ GORLART (P.18 S/D)

BENEFICIOS PSICOLOGICOS

As crianças tem contato com diversas situações de superação, pois ela tem algumas metas a cumprir e ganham mais autoconfiança, espírito de liderança, paciência e vários outros benefícios que a pratica pode proporcionar. É importante ressaltar a melhoria nos aspectos psicológicos que são fundamentais, pois as crianças aprendem a ter melhor controle sobre si mesmas através de exercícios de concentração.

"Terá aprendido a ouvir o seu próprio corpo, saberá concentrar-se, verá no seu interior e estará capacitado para relaxar a sua mente e libertar-se dos conteúdos de ansiedade e angústia, muito próprios dos tempos atuais". Lopes, pág18. S/D.

BENEFICIOS DO POONSE OU (POOMSAE)

Memória, coordenação, imaginação, adquirido a um sentido. Ao realizar o Poomsae a criança exercita a mente em função de ordem e disciplina mental.

Favorecendo o aspecto cognitivo sendo a pratica da arte marcial um desafio a ser atingido através da meta da aprendizagem do grupo de movimentos que o pequeno praticante deve aprender, gravar na memória executar com muita postura e desenvoltura.

O Poomsae é um conjunto de movimentos já estabelecidos utilizados para prestação dos exames de graduação de faixas, ou até mesmo de competição ou apresentação que normalmente é feita nas escolas em épocas comemorativas.

"Psicologicamente alcança um máximo de segurança e confiança nas suas próprias capacidades, o que costuma traduzir-se num equilíbrio de respostas diante de situações de stress na vida cotidiana e nas suas relações humanas" (LOPES, 18. S/D).

A perfeição na execução dos movimentos leva ao – melhor desenvolvimento e beleza da arte marcial que oferece aos pequenos autoconfianças, memória, atenção e concentração.

"Na idade escolar, que vai dos 6/7 aos 10 anos de idade, a criança se interessa pela pratica esportiva e já tem

13

capacidade de coordenação e concentração. É uma idade propicia para aquisição de habilidades motoras". Goulart, pág17. S/D).

DESENVOLVIMENTO INTELECTUAL

A memória é a capacidade de recordação melhorada segundo Papalia com a quantidade de informações que elas podem lembrar, sendo assim o trabalho feito com a técnica do Poomsae é ideal a melhoria da sua capacidade de lembrança a longo prazo. Respeitando o período de aprendizagem da memória de curto prazo, incentivando a lembrança dos movimentos estabelecidos até alcançar o armazenamento da informação e recuperando sempre que solicitado.

"O desenvolvimento é um processo contínuo, incluindo todas as dimensões inter-relacionadas de nossa existência. Deve-se tomar cuidado para não considerar essas dimensões como autônomas ou limitadas aos anos de crescimento da infância." (GALLAHUE, 2003

SUPERAÇÃO DO MEDO

Segundo Papalia as crianças de 07-08 anos têm medo seres sobrenaturais, do escuro, eventos da mídia (tragédias que aparecem na TV, ouvimos na rádio e em todas redes que a cada dia torna-se mais acessível a de 09-12 anos tem medo de testes na escola desempenho escolares, elas através da internet, etc.), medo de ficar sozinho de ferimento físico. Já as aparências física, trovão e relâmpago, morte e escuro. E nos dias atuais também nos deparamos com crianças sofrendo com chamado Bullying que causa muita dor e angústia para o aluno.

A pratica do Taekwondo possibilita a criança conhecimento dos seus direitos e deveres, sabendo como agir de forma passiva ao agressor que pode

ser um ou mais. Orienta-se que o pequeno artista marcial procure um professor, diretor, pedagogo entre outros profissionais da escola ou de sua confiança.

Caso não consiga falar na escola procure seus pais ou responsáveis relatando a agressão. A medida que as crianças passam a expressar com

palavras a agressão diminui a violência, sendo assim, um verdadeiro campeão da liberdade e da justiça, fazendo jus ao juramento da arte marcial.

14

CANALIZAÇÃO DA AGRESSIVIDADE

A agressividade é um tipo de comportamento normal que se manifesta nos primeiros anos de vida, pois a criança muitas vezes utiliza-se dela para expor para pais ou responsáveis sentimentos internos.

E muitas vezes as crianças são rotuladas e castigadas pelo comportamento, porém é de extrema importância o adulto a quem ela apresenta tal comportamento, procurar as causas e ajude-a.

O professor neste caso de Taekwondo, apresenta as regras do esporte, os princípios filosóficos, e a importância do respeito ao próximo e a si mesmo. A agressão é canalizada para a luta, pois os alunos que apresentam uma agressividade consideravelmente normal. Conseguem obter uma satisfação na conquista de experiência com a luta física, que é preparada, com local e momento adequado.

"Agressividade canalizada para a produtividade: energia que dispõe o indivíduo a enfrentar situações adversas, direcionando-a de forma que seja benéfica para si e para a sociedade mostrando-se uma pessoa combativa, administrando qualquer ação que a extrapole a resistência à fadiga; tolerância a situações de pressão e de frustração".

<http://policiamilitarsp.com.br/ensino/perfilacmsorocaba.php>

Agressividade é considerada positiva, quando ela é usada para algo que queremos, pois no juramento do taekwondo tem uma frase que falam " SER CAMPEÃO DA LIBERDADE E DA JUSTIÇA , onde é ensinado a lutar pelos seus sonhos e ter a justiça pelos seus direitos, pois a agressividade não é a violência, ser agressivo é necessário seja para sobrevivência ou para a melhor convivência.

"A agressão, é necessária para a sobrevivência, desde que seja de forma adequada, seres humanos precisamos nos defender contra algumas quando necessário. Situações que ocorrem na vida e, dependendo do contexto, a falta de defesa pode levar à morte ou destruição. O adequado é saber quando e como agir de acordo. Agressão é sempre ligada à violência, porém trata-se, na verdade, de com as circunstâncias. dois conceitos diferentes, embora muitas vezes se interliguem. Existe o lado negativo e o positivo da agressividade: Lado Negativo: Ferir o outro com palavras ou atitudes Lado Positivo: Luta pelos direitos Ex: passeata defendendo a paz." MENEZES

(<http://www.advir.com.br/psicologia/comportamento/agressividade.asp>
)

BENEFÍCIOS FÍSICOS E MOTORES

Muitas crianças hoje em dia, entretanto, entram em casa quando chegam da escola e não saem o resto do dia. Em vez de praticar novas habilidades que "esticam" seus corpos, elas ficam dentro de casa, frequentemente em frente ao aparelho de televisão. (PAPALIA, 1998)

15

Visando a promoção na qualidade de vida e a colaboração com o desenvolvimento motor e aprendizagem motora a prática de Taekwondo proporciona para as crianças no período extracurricular uma atividade diferenciada que normalmente inicia de forma curiosa, Por alguns alunos e alguns iniciam por conta do interesse dos pais ou responsáveis, que desejam para seus filhos os benefícios que a prática oferece, como melhorias na coordenação motora ampla, coordenação motora fina, habilidades de visão espacial, tempo de reação, lateralidade, equilíbrio, Coordenação multimembros, controle da velocidade, entre vários outros.

"Desempenho motor é o termo frequentemente usado para agrupar os vários componentes da aptidão física relacionado a saúde (força muscular, resistência muscular, aeróbia, flexibilidade, das juntas e composição corporal) e ao desempenho (velocidade de movimento, agilidade, coordenação, equilíbrio e energia) conjuntamente." (GALLAHUE, p. 20. 2003).

RESISTÊNCIA MUSCULARES E GANHOS DE FORÇA

Os ganhos de força são efetivados na prática de vários exercícios, de empurrar, nas sequencias de golpes, socos, chutes, posturais e de equilíbrio.

Afirma Goulart, (S/D) que nas aulas de Taekwondo é muito importante que as crianças realizem exercícios físicos com peso do próprio corpo, que são proporcionados através de circuitos.

EQUILÍBRIO

Rosa Neto (2002) comprova que o equilíbrio é a base de toda ação Diferenciada dos segmentos corporais. Pois no início da prática na aprendizagem dos movimentos, mas energia é consumida.

A postura é melhorada refletindo no modo de vida e a consciência corporal do meio em que se vive. A prática controla os reflexos podem fazer intervir músculos, segmentos corporais ou o corpo todo, como, por exemplo, a postura tônica em flexão e extensão.

Postura utilizada na pratica de Sogui (bases), segue um padrão e evolutivo, que colabora com o equilíbrio e a sua noção espacial e proprioceptiva do meio.

A criança pequena, antes de alcançar o equilíbrio, adota apenas posturas, o que equivale dizer que seu corpo reage de maneira reflexa aos múltiplos estímulos do meio. O equilíbrio tônico – postura do sujeito, os seus gestos, o modo de respirar, a sua atitude e outros itens são o reflexo do seu comportamento e, ao mesmo tempo, de suas dificuldades e de seus bloqueios. O que caracteriza o equilíbrio tônico - postural é o mecanismo complexo dos reflexos de equilíbrio, derivado por sua vez, de um conjunto de informações proprioceptivas. Tal conjunto é constituído de redes de informação sensorial. ROSA NETO (2002)

16

MOTRICIDADE GLOBAL

"A capacidade da criança, seus gestos, suas atitudes, seus deslocamentos e seu ritmo nos permitem às vezes, conhecê-la e compreendê-la melhor do que buscar informações para tal fim nas palavras e por elas pronunciadas." ROSA NETO (2002)

A prática do Taekwondo proporciona aprendizagem um deles é um conjunto de movimentos básicos que fazem diferentes conteúdos de parte do currículo pré estabelecido chamado de Poomsae que é uma sequência de técnicas. Estes movimentos colaboram com desenvolvimento motor global, sinestésico, tátil, labiríntico, visual, espacial, temporal E se tornam movimentos dinâmicos corporais desempenham um importante papel na melhora dos comandos nervosos e no afinamento das sensações e das percepções.

(Goulart, S/D) Na idade escolar as crianças, podem ser muito bem desenvolvidas motoramente, pois esta idade a prática do Taekwondo colaborando muito com este desenvolvimento através de trabalhos, intensivos de coordenação motora, equilíbrio e destreza.

MOTRICIDADE FINA

O autor Rosa Neto (2002), diz que a coordenação visuomanual representa a atividade mais frequente das comuns do homem, a qual atua para pegar um objeto e lança-lo, para escrever, desenhar, pintar, recortar, etc.

No caso do Taekwondo envolve aplicação e execução das técnicas de mãos chamadas de Son ki Sul e também nas atividades lúdicas, como os desenhos, com imagens para colorir. Uma excelente forma de ensinar através da arte de colorir, eles conhecem sobre as regras, as cores que fazem parte de esporte, conhecidos como Tchong (azul) e Hong (vermelho).

ESQUEMA CORPORAL

As aulas colaboram com os primeiros contatos corporais da criança, é onde elas manipulam e a participam fisicamente e emocionalmente com a arte. Pois a satisfação e dor, choro e alegria, mobilizações e deslocamentos. sensações visuais e auditivas, etc. ROSA NETO (2002)

A construção do esquema corporal, isto é, a relação das sensações do seu próprio corpo em associação com os dados do mundo exterior exerce um papel fundamental no desenvolvimento da criança, pois a luta oferece sentimentos de alegria, medo, superação, e elas já aprendem a organizar e reconhecer os diversos sentimentos é o ponto de partida reconhecem as diversas possibilidades de ação.

18

Sendo assim, esquema corporal é a organização das sensações relativas o seu próprio corpo em associação com os dados do mundo exterior.

ORGANIZAÇÃO ESPACIAL

A noção do espaço é ambivalente, pois ao mesmo tempo é concreta e abstrata, finita e infinita. Ela envolve tanto espaço do corpo diretamente acessível, como o espaço que nos rodeia, finito quando nos é familiar, mas que se estende ao infinito ao universo, e desvanece-se no tempo." ROSA NETO (2002)

Os estímulos são dados as crianças através de atividades que colaborem com a noção e o conhecimento seu próprio espaço e o espaço do próximo e respeitá-lo é primordial antes de qualquer atividade de contato. Pois o saber de onde inicia e finaliza o seu limite e respeitar que onde acaba o seu inicia o limite do próximo. São limites que separam o dever e direito que cada aluno praticante tem, o respeito ao espaço da escola, espaço do professor (a), do instrutor (a), aos colegas, ao diretor (a), aos funcionários da escola. Estas regras acompanham as crianças para suas casas e para suas vidas.

ORGANIZAÇÃO TEMPORAL

"A organização temporal inclui uma dimensão 16gica (conhecimento da ordem da duração, acontecimentos se sucedem com intervalos), A consciência do tempo se estrutura sobre as mudanças percebidas - independente de sucessão ou duração, sua retenção está vinculada a memória e a codificação da informação contida nos acontecimentos. ROSA NETO (2002)

As aulas acontecem no período extracurricular, portanto as crianças Taekwondo. são instruídas a fazer suas necessidades fisiológicas antes de iniciar a aula de

A percepção e o respeito da necessidade de fazer suas necessidades e higiene, colabora com a melhor organização temporal e independência. Porém eles são liberados durante a aula, principalmente quando estão no início da

fase escolar, pois, os aspectos relacionados à percepção do tempo evoluem e amadurecem com a idade.

VELOCIDADE E TEMPO DE REAÇÃO

As crianças adoram correr e brincar de apostar corrida e na aula do Taekwondo, eles aprendem não só a correr mais rápido como, a chutar, saltar, movimentar-se com muita velocidade. Existe uma melhoria muito importante e gradativa, pois" A velocidade é uma capacidade motora e, portanto, já nascemos com ela.

19

Existem componentes que devem ser trabalhados oportunamente como velocidade de reação, frequência de movimento, etc." (GOULART, pág17, S/D),

LATERALIDADE

Taekwondo é reconhecido pela arte que se utiliza das pernas, pois os chutes são característica da modalidade, a lateralidade é desenvolvida a partir deste conceito, em que os praticantes aprendem a chutar com ambos os pés. E recebem um rico repertório de atividades que incentiva e desenvolve a coordenação da lateralidade cruzada e no decorrer das aulas as crianças vão apresentando a perna e o lado de domínio, e que deve ser respeitado e muito bem observado. Pois a longo é comum ter desenvoltura com a perna ou o braço direito em um determinado chute ou golpe e outros com a esquerda.

"A lateralidade é a preferência da utilização de uma das partes simétricas do corpo: mão olho, ouvido, perna: a lateralização cortical é a especialidade de um dos hemisférios, quanto ao tratamento de informação sensorial ou quanto ao controle de certas funções. A ação educativa fundamental para colocar a criança nas melhores condições para acender a uma lateralidade definida respeitando fatores genéticos e ambientais, é a que lhe permita organizar suas atividades motoras." ROSA NETO (2002

MELHORA DA FLEXIBILIDADE ATRAVÉS DOS EXERCÍCIOS DE ALONGAMENTOS

Taekwondo é uma atividade que trabalha com vários exercícios de alongamento, para atingir objetivos dos chutes, que são referências deste esporte.

A preparação do corpo evita as lesões e facilitará a criança a alcançar uma melhor amplitude de movimento e mobilidade articular, facilitando a execução dos golpes.

Segundo Alter (1999), os exercícios de alongamento podem maximizar o aprendizado. Pois podem ampliar o relaxamento físico e mental, promover o desenvolvimento da consciência do próprio corpo, reduzir o risco de entorse ou lesão muscular, reduzir os problemas posturais e nas costas e reduzir a tensão muscular.

Flexibilidade é um dos vários componentes importantes da aptidão física e do desempenho esportivo nas disciplinas que vão desde o

arco até o voleibol, desde as artes marciais até o futebol americano. Seu corpo é seu instrumento; Os atletas e os treinadores, os profissionais de educação física, instrutores, fisioterapeutas e médicos devem tomar partido de cada oportunidade, desenvolvendo assim a flexibilidade ideal. ALTER (1999)

20

CONCLUSÃO

Por tudo que foi visto aqui pode-se reafirmar a importância da prática do Taekwondo no período extracurricular no Projeto vida em Ação do Instituto São Zygmunt, propicia ao aluno a prática de uma atividade física. diferente das quais, ele tem a oportunidade de ver e vivenciar na escola, como o futebol, vôlei, handebol entre outras.

A colaboração com desenvolvimento infantil, nos aspectos: físicos, motores, exercícios. cognitivos, sociais, a promoção da saúde e do bem estar através dos

O desenvolvimento da cidadania, através dos conhecimentos da filosofia da arte marcial, a canalização sentimentos naturais, como agressividade, a determinada.

superação do medo, efetiva colaboração com a formação de uma pessoa mais O projeto possibilita o despertar de novos talentos e sonhos olímpicos.

O exercício da cidadania e a aproximação do professor na comunidade, colabora com fomento esportivo, crescimento profissional ea socialização dos benefícios abordados no artigo aqui finalizado.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Livros

SP: Guanabara Koogan, 2005.

TANI, Go. Comportamento Motor Aprendizagem e desenvolvimento. Aparecida, GALLAHUE, David L. Compreendendo o Desenvolvimento motor: Bebés, crianças, adolescentes e adultos. São Paulo, SP: Phorte Editora, 2003.

WILTER, Geraldina Porto, Lomônaco José Fernando Bitencourt. Psicologia da Aprendizagem. São Paulo SP. Editora Pedagógica e Universitária LTDA, 1987

SCHIMIDT, Richard A. Aprendizagem e Performance Motora, 2001.

PAPALIA, Diana E. O mundo da criança da infância à adolescência, 1998.

ECKERT, Helen M. Desenvolvimento Motor, 1993.

Curitiba ,PR. S/D.

LOPES, Romildo José. Taekwondo arte marcial, filosofia esporte olímpico. RJ, 2007

CARDIA, Roberto Taekwondo Arte marcial e cultura coreana. Rio de Janeiro

COOK, Doug Taekwondo Tradicional técnicas essenciais História e filosofia. tradução Marcos Malvezzi- São Paulo: Madras 2001

GOULART. Fabio Mestre Guia pratico de defesa pessoal Taekwondo. São Paulo SP, Editora Escala S/D

ALTER, Michael j. Alongamento para os esportes, Editora Manole LTDA Bela Vista, SP, 1999.

Material da internet:

<http://www.ferakilian.com.ar>

<http://mastaekwondo.com/2009/12/08/pedagogias-deportivas-actuales-aplicadas-a-la-iniciacion-deportiva-en-el-taekwondo-de-combate/>

<http://www.aeset.es/blog/2013/06/03/fernando-akilian-la-seleccion-de-los-contenidos-a-ensinar-en-la-clase-de-taekwondo/>

http://policiamilitarsp.com.br/ensino/perfil_gcm_sorocaba.php

<http://www.advir.com.br/psicologia/comportamento/agressividade.asp>

<http://www.mundoeducacao.com.br/psicologia/agressividade.htm>

<https://www.instagram.com/zygmuntinstituto/>

<https://acolhimento.municipal.com.br/acolhimento-centro-de-convivencia-associacao-familia-de-maria-instituto-sao-zygmunt-felinski-curitiba-pr/>