

**Federação de Taekwondo do Estado de São Paulo**

**Ana Paula de Oliveira**

**ATIVIDADES LÚDICAS E RECREATIVAS  
APLICADAS NAS AULAS DE TAEKWONDO INFANTIL**

**São Paulo – SP**

**2019**

**Ana Paula de Oliveira**

**ATIVIDADES LÚDICAS E RECREATIVAS  
APLICADAS NAS AULAS DE TAEKWONDO INFANTIL**

Monografia apresentada  
para a obtenção do título de  
4º Dan da Federação de  
Taekwondo  
do Estado de São Paulo

**São Paulo – SP**

**2019**

**Ana Paula de Oliveira**

**ATIVIDADES LÚDICAS E RECREATIVAS  
APLICADAS NAS AULAS DE TAEKWONDO INFANTIL**

Data: 14/12/2019

Comissão Examinadora da FETESP

*Dedico este trabalho aos meus pais, que mesmo longe sempre me apoiaram, a minha parceira de vida Srta. Bruna que me estimula a cada dia para ser uma pessoa melhor dentro e fora dos tatames, ao meu amigo e irmão Jonas que muito contribuiu nesses anos dentro do Taekwondo e ao Gms Yeo Jun Kim por me direcionar ao verdadeiro taekwondo, me mostrando o caminho traçado com humildade, lealdade, perseverança e responsabilidade.*

## **AGRADECIMENTOS**

*A minha parceira Bruna, ao meu irmão Jonas, meu Gms Yeo Jun Kim e as pessoas que estão me apoiando de certa forma para esse sonho ser realizado.*

## Sumário

Introdução -----	07
1 - Importância da atividade física na infância -----	09
2 - A Função Do Professor -----	11
3 - O Instrutor -----	13
4 - A Função do Jogo e da Brincadeira -----	15
5 - Sugestões de Aulas -----	16
5.1 - Partes de uma aula -----	17
5.2 - Habilidades para instrução -----	18
5.3 - Conteúdo de Taekwondo para alunos iniciantes ---	18
5.4 - Conteúdo de Taekwondo para alunos nível intermediários -----	19
5.5 - Conteúdos de Taekwondo para alunos nível avançados -----	19
6 - Sugestões de Brincadeiras e recreações -----	20
7 – Conclusão -----	25
8 – Bibliografia -----	26

## Introdução

Originário da Coreia o Taekwondo não só ajuda a manter a forma física como também ajuda a atingir a paz de espírito e a serenidade.

O Taekwondo teria surgido a milhares de anos. Na sua primeira forma, talvez tenha sido usado como meio de defesa dos ataques dos animais selvagens. Foram desenvolvidos vários movimentos de defesa pessoal e contra-ataque, em que estas defesas se baseavam em sistemas de bloqueios e os ataques em pontapés e socos, que se tornaram o significado do Taekwondo.

O surgimento do Taekwondo na sua forma mais recente deu-se em 1960, quando foi considerado aceito como membro oficial da Associação Amadora Desportiva da Coreia em 1961, e foi admitido como acontecimento oficial pela primeira vez nos 43º Jogos Nacionais Coreanos de 1962.

Neste mesmo ano aconteceu o primeiro Campeonato Mundial de Taekwondo, em que mais de 200 campeões de sete nações competiram entre si neste grande evento, que fez com que o Taekwondo fosse reconhecido internacionalmente.

O Taekwondo foi introduzido no Comitê Olímpico Internacional em julho de 1980. Em 1982 o Comitê Olímpico Internacional determinou uma demonstração oficial de Taekwondo nos Jogos Olímpicos de 1988, em Seul, Coreia.

A demonstração foi repetida posteriormente em Barcelona, no ano de 1992.

Em 4 de setembro de 1994 o Taekwondo foi admitido como modalidade Olímpica Oficial para o ano de 2000, na 27ª Olimpíadas de Sidney. A sua inclusão no programa Oficial dos jogos olímpicos foi votada na 103ª Reunião do comitê olímpico internacional.

A recreação teve sua origem na pré-história, quando o homem primitivo se divertia festejando o início da temporada de caça, ou a habitação de uma nova caverna.

As atividades se caracterizavam por festas de adoração, celebrações fúnebres, invocação de Deuses, com alegria, caracterizando assim um dos principais intuitos da recreação moderna, e também, o vencimento de um obstáculo. As atividades (jogos coletivos) dos adultos em caráter religiosas foram passadas de geração em geração às crianças em forma de brincadeiras.

O movimento da recreação sistematizada iniciou-se na Alemanha em 1774, com a criação do *Philantropinum* por J.B Basedow, professor das escolas nobres da Dinamarca, e cujas atividades intelectuais ficavam lado a lado às atividades físicas, como equitações, lutas, corridas e esgrimas.

Depois destes breves apanhados históricos devemos salientar que o professor de Taekwondo tem um desafio em ensinar as crianças, sem que ocorra uma sobrecarga.

Para isso é necessário oferecer um ambiente rico e motivador em jogos e brincadeiras que é a proposta deste trabalho. O Taekwondo é uma atividade completa, pois é ao mesmo tempo arte marcial, defesa pessoal, treinamento físico e esporte olímpico. Do ponto de vista do preparo físico, o Taekwondo desenvolve a força, a velocidade, o equilíbrio, a flexibilidade e a resistência. Um grande exemplo de união de disciplina mental e física é o quebramento de tábuas e telhas (kyok-pa), porque requer domínio da técnica, conquistada com os treinos, e a concentração em um único foco.

O Taekwondo é excelente para aqueles que procuram fazer uma atividade física e já estão cansados das aulas convencionais de ginásticas oferecidas nas academias. O Taekwondo é um esporte que desenvolve a parte física e mental do praticante, seja ele adulto ou criança. A luta desenvolve a coordenação motora, trabalha a memória, ensina disciplina e valores, bem como noções de hierarquia e respeito. Além disso, desenvolve o espírito de luta, a autoconfiança, a vontade de liderança, a seriedade, a paciência e a humildade.

No Taekwondo, existem basicamente dez graduações (coloridas) que se inicia da seguinte forma:



Faixa Branca numa fase de adaptação, amarela, amarela para verde, verde, verde para azul, azul, azul para vermelha, vermelha, vermelha para preta e preta. Cada faixa simboliza um elemento e uma nova etapa de aprendizado.

Cada faixa trabalha um currículo específico de aprendizagem, porém sempre dando continuidade e estimulando a perseverança do aluno com interesse de aprendizagem constante, com sequência de técnicas partindo do mais simples para o mais complexo seguindo a ordem de graduação.

Costuma-se ensinar crianças a partir dos quatro anos de idade pois, segundo pesquisas realizadas na Coreia, pela Federação Mundial de Taekwondo, em Seul, foi constatado que os faixas pretas de Taekwondo apresentaram um maior índice de QI (Quociente Intelectual) e melhor desempenho no QE (Quociente Emocional). Além disso, esse trabalho diferenciado com aulas recreativo-lúdicas também melhora a coordenação motora, comportamento, controle emocional, desempenho escolar e disciplinar.

A metodologia de ensino segue de acordo com a idade e auxilia no desenvolvimento corporal e intelectual obtendo maior capacidade de concentração, socialização, respeito e normalmente acompanhando o boletim escolar e regras da casa para que haja um progresso mútuo.

## **1 - A Importância da prática atividade física na infância**

A infância é sem dúvida uma fase muito importante para o desenvolvimento de habilidades e comportamentos que podem acompanhar as pessoas ao longo da vida. A

partir dela, constrói-se o alicerce para as outras fases da vida, podendo tal fase influenciar de forma positiva ou negativa.

Às crianças devem-se dar a oportunidade de um desenvolvimento adequado. Com um bom desenvolvimento motor, estimulação das habilidades motoras e intelectuais. Além disto, um bom convívio social e afetivo com os pais, professores e demais pessoas de sua convivência.

O aumento do nível de conhecimento e a importância da prática de atividade física na infância fazem-se necessário, pois muitas crianças deixam de brincar de correr, pular, jogar adequadamente por até anos, ao passo em que ficam horas e horas em frente à televisão, jogando vídeo game ou navegando na internet, muitas das vezes rumo ao nada culminando com o aumentando do índice de inatividade física na infância.

A atividade física em crianças, além de ser importante na aquisição de habilidades psicomotoras, é também importante para o desenvolvimento intelectual, favorecendo um melhor desempenho escolar e também melhor convívio social. A prática regular de exercícios pode funcionar como uma via de escape para a energia “extra normal” das crianças, ou seja, sua hiperatividade.

Em virtude dos fatos mencionados anteriormente, considera-se através deste artigo, que o simples fato de se manter uma infância ativa, não é garantia de saúde na vida adulta, mas já é um começo, pois é possível despertar o gosto por uma vida ativa, além de ajudar no crescimento, desenvolvimento físico e social além de ensinar as crianças o valor de hábitos saudáveis e comportamentos que levem ao crescimento de suas potencialidades.

Ademais, tal prática promove vários outros benefícios para a saúde infantil, além da prevenção e controle da obesidade. São alguns deles:

- Estímulo do crescimento e desenvolvimento;
- Fortalecimento dos ossos, músculos e articulações;

- Melhora da postura e equilíbrio;
- Aumento da sensibilidade à insulina;
- Melhora do perfil lipídico;
- Melhora da autoestima;
- Melhora do foco e concentração;
- Domínio do próprio corpo.

Os exercícios devem ser realizados de forma agradável e leve e ter como principal objetivo desenvolver o hábito no cotidiano das crianças, estimulando-as a gostar dessa prática.

## **2 – Funções do Professor**

É essencial que o professor compreenda o desenvolvimento social, afetivo, psicomotor e cognitivo da criança. Tornar as aulas divertidas, partindo do professor que deverá estar descansado disposto e de bom humor. Assim, é certo que todas as crianças manterão a adesão quando a atividade for divertida e ou de mais concentração como treinamento de técnicas de Poom-se e Kibon-donjac brincar estimula a curiosidade, iniciativa, autoconfiança, imaginação e a inteligência. Além disso, possibilita exercitar a concentração, atenção, engajamento e interação proporcionando desafios, motivação e o aprender fazendo.

No tocante a exercício físico, o melhor é aquele que se pode fazer regularmente. A atividade física para crianças não pode ser punitiva e nem necessariamente competitiva, mas sempre prazerosa. Portanto, começar a introduzir a atividade física com brincadeiras é a melhor forma de despertar na criança o gosto pela prática, pelo movimento, pelas técnicas específicas da modalidade e pela regularidade.

Com isso se começa a introduzir sem que a criança perceba a prática de exercícios físicos.

As atividades e técnicas aplicadas devem ser desafiadoras, mas não difíceis e nem fáceis demais.

O professor apresenta inúmeras atividades para seus alunos e permite que tenham contato com as mais variadas formas de conhecimento, criando condições para que as crianças explorem seus movimentos, manipulem materiais como cordas, raquetes, argolas, escudos e interagem com seus companheiros.

O professor tem que ter objetivos traçados, o que espera alcançar com determinadas brincadeiras.

*A criança se empenha durante o brincar da mesma maneira que se esforça para aprender a andar, a falar, a se desinibir, a comer. Esse esforço é tão intenso que, às vezes, ela fica concentrada na atividade e em escuta quando alguém a chama. Essa mobilização presente nas condutas, lúdicas, por si só, deveria servir-nos como indicativo a respeito da importância que elas tem para as próprias crianças. (SEBER, 1995, p.53).*

Antes da prática esportiva devemos lembrar que estaremos trabalhando com crianças e que não pretendemos uma especialização precoce. Por estes motivos adotamos a estratégia de utilizar atividades recreativas que cumprirão em partes as tarefas peculiares do esporte.

Através das atividades propostas pretendemos de maneira prazerosa desenvolver o raciocínio lógico e aquisição de um novo conhecimento.

Ensinar o Taekwondo é preparar o aluno para executar determinadas tarefas (referentes ao esporte), por meio da descoberta do prazer de se movimentar e conscientiza-lo de suas capacidades e prepara-los para superar suas limitações.

Os jogos e brincadeiras têm muito a contribuir com as atividades durante o processo ensino-aprendizagem, tornando-se uma estratégia de ensino muito importante, pois estimula a introdução e a participação da criança na aula.

Durante as brincadeiras, o aluno terá a oportunidade de vivenciar uma série de experiências de maneira agradável ao invés de realizar uma gama de exercícios ditos padronizados.

A atividade recreativa dá prazer e a criança aprende brincando e este recurso deve ser utilizado para que a aprendizagem seja alcançada.

É preciso elaborar procedimentos adequados à realidade em que se encontra, isto é com base nas experiências motoras que as crianças apresentam e ainda com base nas dificuldades demonstradas podem se criar meios e caminhos viáveis para a aprendizagem de todos, também devemos nos atentar as questões do espaço a ser utilizado, pois isto interfere no desenvolvimento da atividade bem como na segurança do seus alunos.

Portanto, devemos nos preocupar com a organização das turmas de maneira adequada à faixa etária e ao nível de desenvolvimento dos alunos.

“Os jogos não são apenas uma forma de entretenimento para gastar a energia das crianças, mas contribuem e enriquecem o desenvolvimento intelectual.” (PIAGET, Jean. A Formação do Símbolo na Criança, Zahar, 1971, p30.).

### **3 – O Instrutor**

a. Que é necessário ter, para ser um instrutor:

Conduta;

Habilidade para a relação humana;

Conhecimento do conteúdo;

Habilidade de planificação;

Habilidade para a instrução;

Vestimentas adequadas para cada ocasião:

Aparência;

Linguagem de expressão;

Vocabulário;

Um dos métodos mais efetivos de treinamento é o de fornecer um exemplo vivo. Por esta razão o instrutor necessita ser uma figura positiva para o aluno.

A efetividade do Professor depende dos alunos gostarem e respeitarem os hábitos pessoais e estilo de vida do professor.

b. Relação com aluno

Ensinar iniciantes requer habilidades especiais, tais como respeito, empatia e confiança.

c. Princípios de gestão nas aulas de Taekwondo

O instrutor maximiza sua efetividade quando controla o clima emocional da classe. Com o uso consciente e pensado das seguintes habilidades ele pode gerar e manter o desejo de aprender do aluno:

- Estabelecer ambiente apropriado na sala;
- Criar um clima e atmosfera positiva;
- Usar o contato pessoal e individual;
- Estabelecer metas diretas;
- Fornecer respostas pensadas para esclarecer perguntas dos alunos;
- Reforçar atitudes positivas;
- Dar apreciações realistas;
- Dar correções positivas e não críticas;

- Chamar o aluno por seu nome;
  - Ensinar conceitos de vitória pessoal.
- d. Conhecimento do Conteúdo

O instrutor deve ser capaz de recordar perfeitamente todos os poomses, bases e outras técnicas do currículo.

Deverá estar preparado para responder qualquer pergunta referente a estas técnicas.

Ele deve manter a habilidade física necessária para realizar apropriadamente e demonstrar a técnica de tal maneira a permitir ao aluno copiá-lo com confiança (importância do auxiliar)

Ele deve tentar, porém buscar um tempo fora da classe para repassar constantemente e corretamente todas as técnicas.

#### **4 – FUNÇÕES DOS JOGOS E BRINCADEIRAS**

Os jogos e brincadeiras ajudam a desenvolver habilidades motoras, tais como:

- Saltar;
- Rolar;
- Coordenação;
- Agilidade;
- Deslocamento;

Também são desenvolvidas habilidades físicas:

- Força
- Resistência
- Flexibilidade
- Equilíbrio

E, por fim habilidades mentais como:

- Estratégia
- Raciocínio lógico

A brincadeira é para a criança um espaço de construção do conhecimento sobre si mesmo e sobre o mundo.

Desde o momento que nascem e à medida que crescem, as crianças se esforçam para agir e se relacionam com o ambiente físico e social que as rodeiam. É brincando que os bebês descobrem como as coisas funcionam e assim começam a interagir com as atividades do cotidiano.

Em cada momento desse processo de conhecimento, as crianças utilizam de instrumentos diferentes e sempre adequados as suas condições de pensamentos.

Usam o jogo para construir seu conhecimento, e é o jogo que a acompanhará em suas modalidades distintas, as mudanças de motivação e incentivo a ação de cada período de desenvolvimento.

É preciso ver os jogos como uma atividade que faz parte do cotidiano infantil. Ele é o canal de comunicação da criança com o mundo. A princípio, este mundo pertence aos adultos, por isso, os jogos e brincadeiras são importantes para a criança realizar atividades próprias do mundo adulto, o que facilita sua apropriação e seu ingresso neste mundo futuramente.

O jogo e a brincadeira são por si só, uma situação de aprendizagem. As regras e a imaginação favorecem a criança comportamento além dos habituais.



## 5 – SUGESTÕES DE AULA

O instrutor terá que desenvolver junto a sua equipe plano de aula semanal, mensal e anual, com o conteúdo programado para cada período. Além de desenvolver as capacidades motoras serão aplicadas as técnicas de currículo do Taekwondo respectivo a cada faixa de seus alunos.

Planejamento semanal: conteúdo principal de técnicas do Taekwondo que será desenvolvido naquela semana.

Planejamento mensal: planificação dos objetivos gerais a serem alcançados em cada mês no que se refere ao currículo de cada faixa e a realização dos exames de graduação.

Planejamento anual: reunião com a equipe para projetar os objetivos no ano (calendário)

Para que haja um melhor entrosamento dos alunos, o professor deve fazer de forma recreativa alguns exercícios que são essenciais para a prática do Taekwondo e algumas adaptações nas aulas como reconhecimento de sua evolução. As atividades que seguem abaixo podem auxiliar no processo de aprendizagem bem como trabalhar algumas das habilidades citadas anteriormente.

### 5.1 PARTES DE UMA AULA

Parte inicial:

- Aquecimento de articulações;
- Alongamentos leves;
- Exercícios de soltura;
- Exercícios específicos ou Atividades lúdicas.

Parte Principal: (depende da semana ou mês a trabalhar)

- chutes; - luta;

- poomse; - defesas e ataques;

Parte Final

- Exercícios de fortalecimento;

- Trabalho de flexibilidade;

- Relaxamento;

-atividade lúdica

- Avisos

## 5.2 HABILIDADES PARA A INSTRUÇÃO

- a. Distribuição de tempo: Cada segmento deverá durar de 5 a 10 minutos.
- b. Distribuição de grupo: Separe a classe em grupos de acordo com a graduação para que cada grupo pratique técnicas de seu nível.
- c. Variar exercícios e direções: Varie as formas de exercícios, varie a direção do exercício. Este sistema acrescenta e mantém interesse no aluno;
- d. Sinais Positivos: Ajude a cada aluno pelo menos uma vez por mais que seja por alguns segundos. Termine a classe com atitude positiva e incentivem aos alunos que retornem.
- e. Utilizar um método sistemático de instrução:

Explique o primeiro componente

Demonstre o primeiro componente

Praticar

Confirmar o resultado faça as correções e ajustes.

### 5.3 CONTEÚDOS DE TAEKWONDO PARA ALUNOS INCIANTES

Noções sobre a filosofia do Taekwondo,

Noções das normas e condutas do Taekwondistas,

Deslocamento e movimentação (step, esquivas)

Brincadeiras de Lateralidade e equilíbrio,

Jogos motores que estimulem os sentidos,

Noções básicas sobre as técnicas - poomses,

Noções de chutes e golpes.

### 5.4 CONTEUDO DE TAEKWONDO PARA ALUNOS NIVEL INTERMEDIARIO

Todos os outros anteriores,

Combinação de técnicas de lutas contra o oponente, sem contato

Atividades que desenvolvam a agilidade e percepção.

Exercícios calistênicos (movimentos repetitivos e pré-determinados)

Defesas pessoais e aplicações

### 5.5 CONTEUDO PARA ALUNOS DE TAEKWONDO NIVEL AVANÇADO

Todos os conteúdos anteriores

Lutas de semi-contato utilizando os coletes

Atividades que envolvam velocidade de reação

Técnicas básicas de competição.

Além dos outros conteúdos.

## **6- SUGESTÕES DE BRINCADEIRAS E RECREAÇÕES**

### a) Coelhinho sai da toca

Descrição: Os alunos deverão se agrupar em trios e ficar espalhados pelo espaço delimitado (*dojan*). Dois deles será a toca e o outro será o coelho. Quando dor dado o sinal os coelhinhos deverão trocar saltitando para o lado, para frente, para trás, com o pé esquerdo, com o pé direito e com os pés juntos.

Variações: A toca troca do coelho - O coelho vira toca e vice e versa.

Objetivo: Discriminação visual e auditiva, o andar e correr sejam com os dois pés ou somente um deles (saltito), autocontrole.

Materiais: Não existe o uso de materiais, somente o *dojan*.

Cuidados: Perceber se todas as crianças fazem o papel de toca e de coelho e se entre os participantes está acontecendo um bom revezamento entre os parceiros evitando a repetição entre os grupos.

### b) Pega- Pega com raquete.

Descrição: O professor escolhe uma criança para ser o pegador e lhe entrega uma raquete de treino de Taekwondo e este deverá pegar seus colegas tocando com a raquete somente nas partes válidas na competição (cintura para cima), quando for pego por alguém este será o novo pegador.

Objetivo: Aumentar a frequência cardíaca para um trabalho mais intenso e com mínimo de estresse.

Materiais: Uma raquete de Taekwondo.

Cuidados: Avisar para o pegador tomar cuidado para não atingir regiões que não sejam válidas bem como controlar a força do toque com a raquete.

c) Pega-Pega Narê

Descrição: O professor escolhe uma criança para ser o pegador, e este deverá pegar seus colegas fazendo o uso do golpe Narê tchagui na lateral do tronco (sem contato), quando isto acontecer troca-se o pegador.

Objetivo: Dar uma iniciação a utilização do golpe que será usado nas lutas bem com a atenção á regra uma vez que somente será validado como pego se for atingido na região pré-determinada.

Material: Não será utilizado material algum.

Cuidados: Observar a potência do golpe bem como a região atingida.

d) Pega-Pega formiga

Descrição: O professor escolhe o pegador que ficará na posição de quatro apoios (quadrúpede). Os restantes dos colegas ficarão de pé. O pegador terá que pegar cada um se movimentando nesta posição. Quem for pego terá que ajudá-lo a pegar na posição de quatro apoios.

Objetivo: Desenvolver membros inferiores e superiores, agilidade, lateralidade e espírito de equipe.

Materiais: Não será utilizado material algum.

Cuidado: Observar quem está de pé para não machucar quem está no chão.

e) Pega-Pega Joquempô (pedra, papel e tesoura).

Descrição: O professor separa os alunos em duplas frente a frente com os pés mantidos em uma linha. O pé da frente de ambos encostados na frente com o seu parceiro e o pé de trás encostado no calcanhar. Inicia-se o jogo Joquempô, quem ganha recua com um passo para trás, e o perdedor terá que avançar com o pé da frente afastando assim um pé do outro. Assim sucessivamente, até o limite de sua abertura frontal. Perde quem colocar a mão no chão.

Materiais: Não será utilizado material algum.

Objetivo: Flexibilidade, equilíbrio e espírito competitivo.

Cuidado: Observar se eles não estão excedendo seu limite para não haver nenhuma lesão.

f) O cone é meu

Objetivo: Conquista de objeto

Material: Cordas/faixas e cones

Formação: Formar duplas com seus alunos, ira amarrar uma corda ou faixa no tornozelo ou cintura deles.

Organização: deixar um cone na frente de cada oponente, os mesmos estando de costas um para o outro.

Execução: Ao som do professor a brincadeira começa, ganha quem conseguir tocar no cone primeiro.

Ação Motora Ataque/Defesa: Toque, agarrar, desequilibrar / Esquiva, livrar

g) Cabo de guerra humano

Objetivo: Conquista de Território

Formação: Formar duplas com seus alunos

Organização: Segurar pela mão do colega

Execução: Com as mãos unidas o colega tenta trazer o outro para seu território. Vence quem conseguir primeiro

Ação Motora Ataque/Defesa: Desequilibrar / Reter

h) Sumozinho

Objetivo: Empurrar ou derrubar

Material: faixa

Formação: Duplas

Organização: Frente a frente e ambos segurando a faixa do outro na cintura.

Execução: Ao sinal, os dois adversários que estão com uma mão na faixa do oponente e uma mão livre, tentaram desequilibrar o adversário e lava-lo ao chão sem tirar a mão da faixa do oponente. Ganha quem ficar de pé

Ação Motora Ataque/Defesa: Desequilibrar, agarrar / Resistir, livrar

i) Dança das raquetes

Objetivo: agilidade e atenção

Material: raquetes

Formação: aleatória

Organização: raquetes espalhadas pelo *dojan* e os alunos correndo aleatoriamente.

Execução: Ao som do professor os alunos tentarão chegar em uma das raquetes rapidamente, aquele que não conseguir deverá pagar castigo com golpes de Taekwondo.

Ação Motora Ataque/Defesa: Visão, agilidade, Esquiva.

Além das brincadeiras citadas acima podemos criar métodos lúdicos que estimule nossos alunos a querer aprender as técnicas do currículo de sua faixa ou gub. Segue algumas ideias que podem ser adaptadas nas aulas infantis de Taekwondo.

a) Conquista da fitinha:

Objetivo: incentivar o aprendizado das técnicas de sua faixa (currículo).

Durex colorido sortido em várias cores, cada cor representa uma técnica do currículo da faixa Ex: Chutes – durex azul; Poom-se – durex amarelo; Kibon donjak – durex verde. O aluno deverá apresentar as técnicas para o professor e se conseguir executa-las corretamente, conquistara uma fitinha na ponta de sua faixa. Quando conquistada todas as fitinhas o aluno estará apto para participação do exame de graduação.

b) Faixa especial

Objetivo: incentivar a disciplina, a motivação nos treinos e auxiliar os companheiros de treino. Podendo ser uma faixa preta ou faixa com cor especial (faixa dourada).



Cada aula o professor irá escolher qual aluno teve maior desempenho na aula e como forma de reconhecimento ira deixa-lo usar a faixa especial na próxima aula e será seu ajudante e ou auxiliar daquela aula.

### **Conclusão**

As treinamentos lúdicos e recreativos são meios de incentivar a e estimular a criança à pratica constante da atividade física.

Vimos que a possibilidade de desenvolver a modalidade do Taekwondo junto com técnicas recreativas obtendo assim um resultado maior em aprendizado das técnicas de ataque e defesa junto com desenvolvimento físico e psicológico da criança.

Cabe a cada professor transformar a prática do Taekwondo em algo estimulador para a criança, de modo que sua academia se torne um local agradável em que ela sinta satisfação em frequentá-la.

Por fim, pode se dizer que ensinar dentro do contexto recreativo é incorporar a criança a interagir e a ter mais confiança em sua capacidade física e mental.

## Bibliografia

[www.nucleodoconhecimento.com.br/educacao/atividade-fisica-na-infancia](http://www.nucleodoconhecimento.com.br/educacao/atividade-fisica-na-infancia)

repositorio.ufsm.br/bitstream/handle/1/15265/TCCE\_EFIAI\_EaD\_2015\_DALB  
ERTO\_JERONIMO.pdf?sequence=1&isAllowed=y

CARAZZATO JG. *Atividade Física na Criança e no Adolescente*. Em Ghorayeb  
N & Barros T. O Exercício. Ed. Atheneu. 1999.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. *Atividade física na infância e  
na adolescência: guia prático para o pediatra*. Disponível em  
<<http://www.sbp.com.br/src/uploads/2015/02/9667d-DOC-CIENT-AtivFisica.pdf>.  
Acesso em 15 Sets 2017.

GUERRA, Marlene. Recreação e lazer Sagra Porto Alegre, 1988.

KISHIMOTO, Tizuko Morckita. Jogo, brinquedo, brincadeira e a Educação, Ed. Cortez. 1999.

NISTA- PICCOLO, Vilma Leni(org.) Pedagogia dos Esportes, ed. Papiros, Campinas 1999.

PIAGET, Jean. A formação do símbolo na criança, Zahar, 1971.

SILVA, Angélica Juliana da, A contribuição dos jogos para a Socialização e Desenvolvimento da Criança, Monografia de Pedagogia da Unimodulo, Caraguatatuba, 1999.

SILVESTRE, Angélica

[www.dqa.pttaekwondo/hist\\_comp.htm](http://www.dqa.pttaekwondo/hist_comp.htm)