

FEDERAÇÃO DE TAEKWONDO DO ESTADO DE SÃO PAULO

ANA PAULA DE OLIVEIRA

**RECREAÇÃO E LUDICIDADE APLICADAS NAS AULAS DE TAEKWONDO
INFANTIL**

SÃO PAULO

2023

ANA PAULA DE OLIVEIRA

**RECREAÇÃO E LUDICIDADE APLICADAS NAS AULAS DE TAEKWONDO
INFANTIL**

Monografia apresentada para obtenção da
graduação de 5º Dan de Taekwondo, pela
Federação de Taekwondo do Estado de
São Paulo.

São Paulo

2023

ANA PAULA DE OLIVEIRA

**RECREAÇÃO E LUDICIDADE APLICADAS NAS AULAS DE TAEKWONDO
INFANTIL**

Monografia apresentada para obtenção da
graduação de 5º Dan de Taekwondo, pela
Federação de Taekwondo do Estado de
São Paulo.

Data da aprovação _____ / _____ / _____

Examinador 1

Examinador 2

Examinador 3

Ame, acredite, pense, grite, sonhe,
conquiste, lute, batalhe, tenha força, tenha
foco, tenha fé. Sorria e agradeça a Deus por
mais um dia.

Bruna Martins

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, que através de sua misericórdia e bondade, iluminou-me e guiou-me por todo este percurso, proporcionando-me mais uma oportunidade de grande importância na minha vida. O Senhor sempre será a minha força, o meu refúgio e a minha fortaleza.

Agradeço a todos os amigos, parceiros que me apoiaram e me incentivaram na busca deste desafio. São anjos que Deus coloca em nossos caminhos para nos motivar e dar doses de força diária para seguir com nossos objetivos.

Agradeço aos meus pais, que tanto amo, pois mesmo de longe sempre me apoiaram e através de seus ensinamentos me fizeram a pessoa que sou hoje, mostrando-me os verdadeiros valores do ser humano. O que sou hoje é graças a esses meus amores, minha mãe, minha rainha, e meu rei, meu grande pai.

Agradeço aos meus alunos, que me fazem amar a cada dia a minha profissão. Motivam-me a buscar o melhor. Motivam-me a querer ser melhor a cada dia. Cada um, em sua particularidade, sempre terá um cantinho em meu coração. Se depender de minha pessoa, vocês serão grandes guerreiros, admiráveis, amáveis, quebrando barreiras e se tornando verdadeiros vencedores. “FERAS”.

RESUMO

Este trabalho, através da revisão da literatura, tem o objetivo de comprovar a importância da atividade física na infância utilizando a ludicidade dentro das aulas de Taekwondo, com a finalidade de esclarecer a sua relevância no desenvolvimento do praticante, tais como: construção do conhecimento; desenvolvimento das capacidades físicas e motoras; capacidades cognitivas; socialização; autoconfiança; disciplina; e autonomia.

A recreação e a ludicidade podem ser utilizadas como um recurso para professores e Mestres comprometidos nessa área específica, como uma intervenção nas aulas infantis, tornando-as mais criativas, prazerosas, dinâmicas, não fugindo do seu objetivo principal, que é a prática de atividade física através da aplicação do Taekwondo, fomentando o desenvolvimento da criança com disciplina, respeito e conceitos filosóficos da arte marcial, despertando o interesse desse aluno pela busca comprometida na sua evolução e formação, mantendo uma infância ativa, ensinando à criança valores, hábitos saudáveis, e prevenindo doenças acarretadas pela falta de exercícios físicos.

Como Mestre de Taekwondo e com experiência de anos nessa área, busco entender qual o papel do professor nessa missão e os conhecimentos que o mesmo deverá buscar para melhorar sua metodologia na elaboração de aulas, visando à aplicação do Taekwondo como atividade física, utilizando as atividades lúdicas, mas com responsabilidade, comprometimento e postura dentro do Dojan. Pois sabe-se que o professor/ Mestre se torna uma referência e um espelho para o aluno.

Foram realizadas buscas de artigos, revistas e trabalhos acadêmicos, em quatro bases, a saber: Google Acadêmico, Capes, Scielo e PubMed. Na janela temporal de 2010 até o presente momento, foram encontrados centenas de resultados e estes foram filtrados após a análise do título e, posteriormente, do resumo, sendo dez artigos selecionados ao final.

Palavras-chave: Atividade física na infância; Atividade recreativa; Ludicidade na atividade física; Taekwondo para crianças.

ÍNDICE DE ILUSTRAÇÕES

FIGURAS

Figura 1 Exemplo de fitinhas	21
Figura 2 Exemplo faixa Especial.....	22
Figura 3 Amistoso Interno	23
Figura 4 Gincana Tema Esportes.....	23
Figura 5 Festa Halloween	23

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	8
2	DESENVOLVIMENTO	10
2.1	O que é Taekwondo?.....	10
2.2	O que é atividade recreativa ou lúdico?	13
2.3	Responsabilidades no planejamento das aulas	13
2.4	Partes de uma aula	15
2.5	Habilidade para instrução.....	15
2.5.1	Conteúdo de Taekwondo para alunos iniciantes	16
2.5.2	Conteúdo de Taekwondo para alunos de nível intermediário	16
2.5.3	Conteúdo para alunos de nível avançado	16
2.6	Sugestões de brincadeiras e jogos	17
2.6.1	Jogo da velha	17
2.6.2	Coelhinho sai da toca.....	17
2.6.3	Pega-Pega com raquete.....	18
2.6.4	Pega-Pega Narê.....	18
2.6.5	Pega-Pega formiga	18
2.6.6	Alongamento Joquempô (pedra, papel e tesoura).	19
2.6.7	O cone é meu.....	19
2.6.8	Cabo de guerra humano.....	19
2.6.9	Sumozinho	20
2.6.10	Dança das raquetes	20
2.7	Sugestões de incentivo para os alunos	20
2.7.1	Conquista da fitinha.....	21
2.7.2	Faixa especial	21
2.8	Sugestões de eventos internos	22
3	CONCLUSÃO	24
	REFERENCIAS	25

1 INTRODUÇÃO

Com o avanço da tecnologia, proporciona-se uma vida mais prática e cômoda, diminuindo gradativamente o nível de atividade física entre crianças e adolescentes, resultando em uma vida com hábitos sedentários, e acarretando riscos de obesidade, doenças cardiovasculares, hipertensão arterial, depressão e retardo no desenvolvimento das habilidades físicas, motoras e cognitivas. Tudo isso, em decorrência do aumento das horas em frente as telas de vídeo games, computadores, smartphones, televisores, além de uma alimentação irregular. Sabemos que, a falta de atenção e estímulos dos pais e familiares, ajuda nesse agravante, não impondo limites, não incentivando a prática de atividade física já na infância, não estimulando ao lazer e prática esportiva tais como: esportes coletivos, esportes individuais, dança e artes marciais, que vem crescendo no âmbito extracurricular e dentro das academias.

Nós professores e Mestres, com conhecimento adquirido ao longo dos anos dentro do esporte, temos a missão como profissionais qualificados, ajudar a reverter esse quadro de sedentarismo, através da arte marcial “Taekwondo”, estimulando assim, a prática de atividade física de uma maneira lúdica, proporcionando aulas mais atrativas, prazerosas, com socialização entre alunos, no intuito de desenvolver suas habilidades físicas, motoras, cognitivas e incentivando-os a uma vida mais saudável no futuro.

De acordo com ARRÁZ, Fernando Miranda (2018), a infância é sem dúvida uma fase muito importante para o desenvolvimento de habilidades e comportamentos, que acompanham as pessoas ao longo da vida. 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 de exercícios físicos na infância, fase maturacional, induzem as adaptações da estrutura esquelética tornando a mais resistente aos estímulos externos, elevando a densidade mineral óssea, influenciando de maneira positiva na modulação óssea na fase da adolescência. Barros, R. V., Abad, et al. (2009).

Taekwondo Arte Marcial Coreana e Esporte Olímpico, sendo classificada como uma atividade completa, pois trabalha defesa pessoal, treina o físico e o psicológico. Do ponto de vista do preparo físico, o Taekwondo desenvolve a força, a velocidade, o

equilíbrio, a flexibilidade e a resistência. Por sua vez, em relação ao ponto de vista psicológico, desenvolve-se a capacidade de concentração, socialização, respeito e disciplina.

Mediante estratégia de aula de Taekwondo, associado à atividade lúdica, ingressasse na missão de ajudar no desenvolvimento da criança e adolescente incentivando-os a vida saudável, tornando-os adultos conscientes e amantes da prática de atividade, oferecendo um ambiente rico e motivador com jogos, brincadeiras e metodologias de treino, proporcionando uma evolução técnica, motora, física e psicológica destes alunos.

2 DESENVOLVIMENTO

2.1 O que é Taekwondo?

O Taekwondo, Arte Marcial Coreana foi implantada no Brasil em 1970, através do Grão Mestre Sang Min Cho, sendo Fundada a Academia Liberdade na cidade de São Paulo. Com o passar dos anos a modalidade passa a ser popular no país, devido ao trabalho de professores e Mestres comprometidos em difundir a modalidade. Costa R. (2010)

Tae (pé), Kwon (punho) e Do (caminho, filosofia, método). Na qual a palavra Taekwondo significa literalmente o caminho dos pés e dos punhos, e filosoficamente, significa o caminho dos pés e das mãos através da mente. CARLOS NEGRÃO (2012)

O Taekwondo com o passar dos anos, vem sofrendo algumas mudanças e adaptações na parte técnica e em sua metodologia de aula, pelo fato de se tornar um meio de prática de atividade física, mas mantendo sua filosofia e integridade de Arte Marcial. Considerada uma arte completa, pois, além de ser arte marcial, defesa pessoal, esporte Olímpico é utilizada como atividade física pela maioria de seus praticantes, desenvolvendo sobretudo a força, a velocidade, o equilíbrio, a flexibilidade, resistência, coordenação motora, concentração, memória, ensinando 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, paciência e a humildade.

No Taekwondo há basicamente dez graduações (coloridas), ou faixas, nas quais, cada uma simboliza um elemento e uma nova etapa de aprendizado.

Faixa Branca (fase de adaptação), amarela, amarela ponta verde, verde, verde ponta azul, azul, azul ponta vermelha, vermelha, vermelha ponta preta e preta. Cada faixa trabalha um currículo específico de aprendizagem, porém, sempre dando continuidade e estimulando a perseverança do aluno com interesse de aprendizagem constante, com sequências de técnicas partindo do mais simples para o mais complexo seguindo a ordem de graduação. CARLOS NEGRÃO (2012).

Dentro desse currículo, o aluno aprenderá variedades de técnicas de defesa, ataque, bases e chutes, são elas a saber: Poom-se, caracteriza-se por uma sequência de movimentos combinados, conhecido como luta contra adversário imaginário,

seguindo um certo diagrama. Kibondonjack, significa movimentos básicos, são técnicas de ataque e defesa seguido de uma base; Tchagui ou chutes, aplicação de técnica variada de ataque com os pés, dividindo-se em técnica frontal, lateral, diagonal ou com giro; Matcho kyorugui, diz respeito a luta combinada entre duas pessoas, na qual, uma executa o ataque e o oponente faz as defesas; kyorugui ou luta, movimentação de ataque e defesa utilizando-se de steps para movimentações e esquivas; Kyoc-pa ou quebramento, em determinada faixa o aluno executa técnica de quebramento com técnicas de chutes com ou sem salto, punho, cotovelos ou faca de mão utilizando tábuas, telhas, tijolos, gelo ou folha de papel; Yuyeonseong, flexibilidade, em cada faixa será cobrada um grau de mobilidade das articulações e elasticidades dos músculos com várias posições e movimentos; Costa, R. (2010); Iron, teoria, aplicação de prova escrita ou oral para analisar o nível de conhecimento referente aquela graduação.

Portanto, para que o aluno possa progredir em sua graduação, se faz necessário passar por um teste, denominado exame de faixa. Nesse exame o aluno realiza todo o conteúdo do seu currículo, sendo avaliado por Mestres faixas pretas 4º Dan ou acima.

Para melhor entendimento, seguem abaixo as cores das faixas, Gub e seu significado.

FAIXA	GUB	COR	SIGNIFICADO
Faixa Branca	10º Gub		Início
Faixa Branca ponta amarela	9º Gub		Pureza
Faixa Cinza	9º Gub		

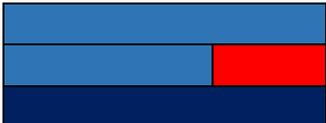
"Um iniciante ingressa no Taekwondo sem possuir conhecimento profundo, onde começará por um período de adaptação e introdução dos fundamentos do Taekwondo, técnicas básicas, comandos, contagem e interação. Costa (2010)

Faixa Amarela	8º Gub		Terra
Faixa Amarela ponta verde	7º Gub		Riqueza
Faixa Laranja	7º Gub		

Já começa a aprender os conhecimentos básicos, com inicialização as técnicas, que exige mais equilíbrio, concentração e coordenação motora, tendo a iniciação de lutas combinada. Costa, R. (2010)

Faixa verde	6º Gub		Planta Vida
Faixa verde azul	5º Gub		
Faixa verde escuro	5º Gub		

Etapa na qual o aluno começa a entender sobre a arte milenar, adquirindo amplo conhecimento e técnica de ataque e defesa estando apto a participar de competições de luta e Poom-se. Costa, R (2010)

Faixa azul	4º Gub		Céu Liberdade
Faixa azul ponta vermelha	3º Gub		
Faixa azul escuro	3º Gub		

Classificado como nível intermediário, por estar praticando já há alguns anos lhe é cobrado, disciplina, comprometimento, responsabilidade e o aluno começa a aperfeiçoar suas técnicas e utilizá-las com raciocínio e criatividade buscando novos desafios. Costa, R. (2010)

Faixa vermelha	2º Gub		Sol – Perigo
Faixa vermelha ponta preta	1º Gub		
Faixa vermelha escura	1º Gub		

Uma fase de perigo, em que seus atos e comportamentos devem ser cuidadosamente observados. O aluno começa a ser chamado de Jokio Nim (ajudante) pois começa a auxiliar nas aulas, ajudando nas obrigações, fazendo-o ter um olhar de amadurecimento sobre a arte marcial e sobre tudo o que lhe foi ensinado. Está chegando ao fim do caminho do aluno e iniciando o caminho de professor. Costa, R. (2010)

Faixa Preta	1º Dan		Dignidade
-------------	--------	--	-----------

Nessa fase o praticante amplia seus conhecimentos com estudos aprofundados e luta por seu crescimento, evolução e reconhecimento dentro do Taekwondo. Costa, R. (2010)

As cores das faixas com ponteiros, vem sendo mantida por anos nas Academias do Brasil, sendo método tradicional reconhecido pelas Federações. Foi autorizada pela Confederação Brasileira de Taekwondo, através do Regulamento Técnico Nacional de Competição art. 29 pg. 6, o uso das cores cinza, laranja, azul escuro, verde escuro e vermelho escuro, conforme discriminado acima. CBTKD (2017)

2.2 O que é atividade recreativa ou lúdica?

O Manual de Lazer e recreação: o mundo lúdico ao alcance de todos (2017), aborda a recreação sendo uma atividade de natureza diversa que proporciona prazer e divertimento. Recrear vem do latim recreare, que significa restaurar, renovar e reanimar. A Recreação envolve atividade lúdica, como: brincadeira, jogo e divertimento, portanto, sendo atividade física ou mental, que os indivíduos fazem para satisfazer as necessidades psíquicas, físicas e ou sociais.

A recreação ou atividades recreativas têm o lúdico como arma principal, sendo meio norteador e condutor na aplicação das atividades.

Lúdico ou ludicidade, vem da palavra grega ludus que significa brincar, trazer divertimento, prazer, espontaneidade e satisfação através de jogos e brincadeiras seguidos de determinadas regras. Através da ludicidade proporciona-se a criança a capacidade de pensar, raciocinar, interagir e desenvolver as capacidades psicomotoras tais como: saltar, rolar, coordenação, agilidade e deslocamento, também desenvolvendo habilidades físicas como, força, resistência, flexibilidade e equilíbrio, promovendo interação e socialização. ARANTES et al. (2017)

2.3 Responsabilidades no planejamento das aulas

Nós professores e Mestres temos um desafio em ensinar as crianças, sem que ocorra uma sobrecarga, oferecendo um ambiente rico e motivador através de jogos, brincadeiras e exercícios adaptados para o lúdico.

É essencial que o professor compreenda o desenvolvimento social, afetivo, psicomotor e cognitivo da criança. Tornando as aulas divertidas, sendo que, o professor deverá estar descansado, disposto e de bom humor. LEAL (2022). 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. Para PINATI et al. (2017) 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, permitindo assim, 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.

O lúdico é um importantíssimo instrumento pedagógico, desde que, o professor que o fizer, tenha conhecimentos prévios em relação à dinâmica que irá desenvolver. Um professor que planeja a aula, que se preocupa com os pontos positivos e negativos que ela possui, será contemplado com o grande avanço dos alunos em relação a vários conteúdos de forma divertida e eficaz. ARANTES et. al (2017)

Silva e Borges (2022), através de uma pesquisa de campo realizada nas academias de Montividiu – Goiás, mostrou a influência positiva do Taekwondo na vida de crianças de 05 a 10 anos. Questionário aplicado aos pais onde notaram uma melhora significativa nos aspectos de disciplina, concentração, respeito e responsabilidade.

Como devemos adaptar nossas aulas de Taekwondo, tornando-as prazerosas e desafiadoras para nosso público infantil e juvenil, sem perder o caráter marcial da modalidade e desenvolvendo as capacidades físicas, motoras e psicológicas dos nossos alunos?

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 às capacidades motoras, serão aplicadas as técnicas de currículo do Taekwondo, respectivo a cada faixa de seus respectivos alunos.

Planejamento semanal: conteúdo principal de técnicas do Taekwondo, na qual será desenvolvido naquela semana.

Planejamento mensal: planificação dos objetivos gerais a serem alcançados em cada mês, referindo-se ao currículo de cada faixa e a realização dos exames de graduação.

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

Para que haja um melhor entrosamento dos alunos, o professor deverá 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.

2.4 Partes de uma aula

Parte inicial:

Aquecimento de articulações; Alongamento leve; Exercícios de soltura; Exercícios específicos; Atividades lúdicas.

Parte Principal: (dependendo da semana ou mês a ser trabalhado)

Técnicas de chutes; Tática de luta e luta; Poom-se; Defesas e Ataques;

Parte Final

Exercícios de fortalecimento; Trabalho de flexibilidade; Relaxamento; Atividade lúdica e Avisos.

2.5 Habilidade para instrução

Cada aula tem duração de 45 a 60 minutos. Como o treinamento destina-se as crianças, um tempo de 45 minutos é adequado para faixa etária.

Distribuição de tempo: Cada segmento deverá durar de 5 a 10 minutos.

Distribuição de grupo: Separar a classe em grupos de acordo com a graduação para que, cada grupo pratique técnicas de seu nível.

Variar exercícios e direções: Variar as formas de exercícios, aplicação e mudança de direção do exercício. Esse sistema acrescenta e mantém interesse no aluno;

Utilizar um método sistemático de instrução:

Explique o primeiro componente; demonstre o primeiro componente; faça-os realizar; confirme o resultado e faça as correções e ajustes.

Sinais Positivos: Ajudar cada aluno pelo menos uma vez, por mais que seja por alguns segundos. Termine a aula com atitude positiva e incentivem aos alunos que retornem.

2.5.1 Conteúdo de Taekwondo para alunos iniciantes

Noções sobre a filosofia do Taekwondo;
 Noções das normas e condutas dos Taekwondistas;
 Deslocamento e movimentação (step, esquivas);
 Brincadeiras de lateralidade e equilíbrio;
 Jogos motores que estimulem os sentidos;
 Noções básicas sobre as técnicas – movimentos básicos;
 Noções de chutes e golpes básicos.

2.5.2 Conteúdo de Taekwondo para alunos de nível intermediário

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;

2.5.3 Conteúdo para alunos de nível avançado

Todos os conteúdos anteriores;
 Lutas de contato utilizando os coletes;
 Atividades que envolvam velocidade de reação;

Técnicas de competição;
Além dos outros conteúdos.

2.6 Sugestões de brincadeiras e jogos

2.6.1 Jogo da velha

Materiais a serem utilizados: Cordas/faixas e cones

Formação: Formar duas equipes enfileiradas

Organização: Montar o jogo da velha com cordas ou faixas um pouco à frente das equipes, deixando os cones ao lado de cada equipe.

Execução: Ao som do professor a brincadeira começa, o primeiro da fila corre pega o cone e coloca em algum quadrado do jogo, retornando rapidamente para liberar o próximo jogador. Segue assim, até finalizar a jogada. A equipe que perder deverá pagar castigo com exercícios físicos.

Objetivo: Desenvolver a agilidade, concentração e raciocínio.

2.6.2 Coelho sai da toca

Descrição: Os alunos deverão se agrupar em trios e ficar espalhados pelo espaço delimitado (*dojan*). Dois deles sendo que, um será a toca e o outro será o coelho. Quando for dado o sinal os coelhos 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 de 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 a serem utilizados: 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 há um bom revezamento entre os parceiros, evitando assim a repetição entre os grupos.

2.6.3 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 a serem utilizados: 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.

2.6.4 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 como a atenção a regra, uma vez que, somente será validado como pego se for atingido na região pré-determinada.

Material a ser utilizado: Não será utilizado material algum.

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

2.6.5 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.

Material a ser utilizado: Não será utilizado material algum.

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

2.6.6 Alongamento 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.

Material a ser utilizado: Não será utilizado material algum.

Objetivo: Flexibilidade, Equilíbrio e Espírito competitivo.

Cuidado: Observar se os competidores não estão excedendo seu limite, para não haver nenhuma lesão.

2.6.7 O cone é meu

Objetivo: Conquista de objeto

Materiais a serem utilizados: Cordas/faixas e cones

Formação: Formar duplas com seus alunos, irão 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 / esquivar, livrar

2.6.8 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

2.6.9 Sumozinho

Objetivo: Empurrar ou derrubar

Material a ser utilizado: Faixa

Formação: Duplas

Organização: Frente a frente 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, tentarão desequilibrar o adversário e lavá-lo ao chão sem tirar a mão da faixa do oponente. Ganha quem ficar de pé

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

2.6.10 Dança das raquetes

Objetivo: Agilidade e Atenção

Materiais a serem utilizados: 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 estimulem nossos alunos a aprenderem técnicas do currículo de sua faixa ou gub.

2.7 Sugestões de incentivo para os alunos

Seguem algumas ideias que podem ser adaptadas nas aulas infantis de Taekwondo.

2.7.1 Conquista da fitinha

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

Materiais a serem utilizados: Durex colorido sortido em várias cores, cada cor representa uma técnica do currículo da faixa Ex: Chutes – durex azul; Poom-se – durex laranja; Kibon donjak – durex verde e Matcho kyorugui – durex prata. O aluno deverá apresentar as técnicas para o professor e se conseguir executá-las corretamente, conquistara uma fitinha na ponta de sua faixa.

Figura 1 Exemplo de fitinhas



Fonte: Academia Liberdade 2023

Quando conquistada todas as fitinhas, o aluno estará apto a participar do exame de graduação. É um meio de nos orientar sobre o nível dos nossos alunos.

2.7.2 Faixa especial

Objetivo: Incentivar à disciplina, à motivação, auxiliando os companheiros de treino. Podendo ser uma faixa preta ou faixa com cor especial (faixa dourada).

Cada aula o professor irá escolher qual aluno obteve maior desempenho na aula, e como forma de reconhecimento, deixará usar a faixa especial na próxima aula e será seu ajudante e ou auxiliar daquela aula. Segue exemplo abaixo na figura 3, uma aluna da Academia Liberdade, usando a faixinha preta.

Figura 2 Exemplo faixa Especial



Fonte: Galeria Academia Liberdade, 2023

2.8 Sugestões de eventos internos

Nós professores devemos buscar meios de incentivar nossos alunos a se envolverem com a modalidade, sentir prazer em praticá-la, querer evoluir através de estímulos e desafios implantados por nós.

Criar momentos de diversão e entrosamento através de datas comemorativas e culturais. Montar pequenos eventos, como amistosos internos com disputas de salto, poom-se e luta. Sempre com a intenção de incentivar a competitividade de uma maneira prazerosa, sem muitas cobranças e fazê-los entender a importância do perder e do ganhar.

Seguem exemplos de atividades realizadas na Academia Liberdade nas figuras 3(amistoso interno), 4 (Gincana da Copa do Mundo) e 5 (Halloween).

Figura 3 Amistoso Interno



Figura 4 Gincana Tema Esportes



Fonte: Galeria Academia Liberdade, 2023

Figura 5 Festa Halloween



Fonte: Galeria Academia Liberdade, 2023

3 CONCLUSÃO

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

Vimos que, há 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.

Não podemos tornar uma aula punitiva, maçante, com exigências de execução e performance para a 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.

REFERÊNCIAS

- ARANTES²⁸, Adriana Rocha Vilela; DA SILVA BARBOSA²⁹, Jéssica Thaynara. O LÚDICO NA EDUCAÇÃO INFANTIL.
<https://www.catolicadeanapolis.edu.br/revistamagistro/wp-content/uploads/2017/04/o-l%C3%BAdico-na-educa%C3%A7%C3%A3o-infantil.pdf>. Acesso em 15 Nov. 2023
- ARRAZ, Fernando Miranda. **A Importância da Atividade Física na Infância**. Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento. Ano 03, Ed. 08, Vol. 01, pp. 92-103, Agosto de 2018. ISSN:2448-0959, Link de acesso: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/educacao/atividade-fisica-na-infancia> Acesso em 15 Nov. 2023
- BARROS, Ronaldo Vilela et al. Massa óssea e atividade física na infância e adolescência. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 7, n. 1, 2008. <https://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/remef/article/view/1228> Acesso em 15 Nov. 2023
- COSTA, R. O conhecimento da história e da filosofia do Taekwondo dos taekwondistas santoamarenses. 2010. Monografia de Graduação. Curso de Educação Física - Licenciatura, UFSC, Florianópolis.
<https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/189526?show=full>. Acesso em 18 Nov. 2023
- LEAL, Paulo Victor Ramos. Taekwondo na escola: proposições pedagógicas das Lutas nos anos iniciais do ensino fundamental. 2022. Trabalho de Conclusão de Curso – Educação Física – Licenciatura, UFMA.
<https://rosario.ufma.br/jspui/handle/123456789/6091>. Acesso em 18 Nov. 2023
- NEGRÃO, Carlos. **Taekwondo Fundamental**. 1ª ed. São Paulo: Prata, 2012.
- Pinati, C. T., Lima, M. L., Santos, M. M. R., Santos, M., Ribeiro, G. A., & Fonseca, R. A. de S. (2017). Os jogos e brincadeiras na educação infantil. *Ciência ET Praxis*, 10(19), 57–62. Recuperado de <https://revista.uemg.br/index.php/praxys/article/view/2658>. Acesso em 20 Nov. 2023
- Silva, T. M. B., & Borges, L. J. (2022). Benefícios do Taekwondo para crianças: uma pesquisa nas academias da cidade de Montividiu- Goiás: Benefits of Taekwondo for children: a survey on academies in the city of Montividiu- Goiás. *Brazilian Journal of Health Review*, 5(6), 24355–24366. <https://doi.org/10.34119/bjhrv5n6-194>. Acesso em 20 Nov. 2023
- Silva, Tiago Aquino da Costa. **Manual de lazer e recreação: o mundo lúdico ao alcance de todos/** Tiago Aquino e Silva (Paçoca), Kaoê Giro Ferraz Gonçalves, -2 ed., rev e atual..p. 10 à p. 14 – São Paulo: Phorte, 2017.

TAEKWONDO, Confederação Brasileira de. **Regulamentos:** Regulamento Técnico Nacional de competição. Rio de Janeiro/RJ CBTKD, 03 de ab. 2023. Disponível em: <https://firebasestorage.googleapis.com/v0/b/sg-cbtkd.appspot.com/o/anexos%2F07c400a9-aae2-c60e-51c6-6abf5e59c025?alt=media&token=09b5791a-c7e4-4379-af6d-17d850f1e685>. Acesso em 28 Nov. 2023.