



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CAMPUS I – CAMPINA GRANDE
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

MARIA CREUSA STEFANINI DE SOUZA ATAÍDE

**A PRÁTICA PEDAGÓGICA NAS AULAS DE TAEKWONDO NO PROJETO
ESPORTE E LAZER PARA TODOS DA UEPB.**

CAMPINA GRANDE – PB

2024

MARIA CREUSA STEFANINI DE SOUZA ATAÍDE

**A PRÁTICA PEDAGÓGICA NAS AULAS DE TAEKWONDO NO PROJETO
ESPORTE E LAZER PARA TODOS DA UEPB.**

Trabalho de Conclusão de Curso (artigo) apresentado ao Departamento do Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Licenciada em Educação Física.

Área de concentração: Estudos socioculturais em Educação Física.

Orientadora: Prof.^a Dra. Maria Goretti da Cunha Lisboa

CAMPINA GRANDE – PB

2024

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

A862p Ataide, Maria Creusa Stefanini de Souza.

A prática pedagógica nas aulas de Taekwondo no projeto esporte e lazer para todos da UEPB [manuscrito] / Maria Creusa Stefanini de Souza Ataide. - 2024.

32 p. : il. colorido.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2024.

"Orientação : Profa. Dra. Maria Goretti da Cunha Lisboa, Departamento de Educação Física - CCBS. "

1. Modalidade esportiva. 2. Projeto de extensão. 3. Formação docente. 4. Prática docente. I. Título

21. ed. CDD 796.815

MARIA CREUSA STEFANINI DE SOUZA ATAÍDE

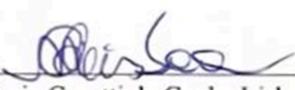
**A PRÁTICA PEDAGÓGICA NAS AULAS DE TAEKWONDO NO PROJETO
ESPORTE E LAZER PARA TODOS DA UEPB.**

Trabalho de Conclusão de Curso (artigo) apresentado ao Departamento do Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Licenciada em Educação Física.

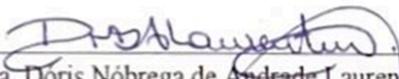
Área de concentração: Estudos socioculturais em educação física

Aprovado em: 18/06/2024.

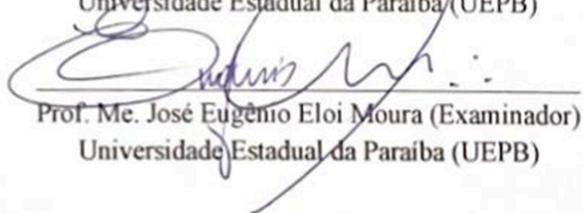
BANCA EXAMINADORA



Prof.ª Dra. Maria Goretti da Cunha Lisboa (Orientadora)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof.ª Dra. Doris Nóbrega de Andrade Laurentino (Examinador)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Me. José Eugênio Eloi Moura (Examinador)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

Primeiramente a Deus, que me sustentou até aqui, aos meus pais, Jair Stefanini e Edna Maria que são exemplos de dedicação e esforço. Aos meus irmãos, Jair Jr. e Théo. A minha amada avó, Maria José. E, ao meu namorado Brenno por todo companheirismo, carinho e apoio.

DEDICO.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

FIGURA 1 – Diagrama das reuniões.....	15
---------------------------------------	----

LISTA DE QUADROS

QUADRO 1 – Aulas práticas.....	17
QUADRO 2 – Testes aplicados.....	20

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	8
2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA.....	8
2.1 Prática Pedagógica e Formação dos Professores em Educação Física.....	8
2.2 Taekwondo.....	11
2.3 Projeto Esporte e Lazer para Todos UEPB.....	12
3. METODOLOGIA.....	13
4. RELATO DE EXPERIÊNCIA.....	14
4.1 Reuniões e Eventos.....	14
4.2 Planejamento das Aulas.....	15
4.3 As Aulas.....	16
4.4 Testes Físicos Realizados Durante o Estudo.....	18
5 AVANÇOS E PERSPECTIVAS.....	20
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	21
REFERÊNCIAS.....	22
AGRADECIMENTOS.....	27

**A PRÁTICA PEDAGÓGICA NAS AULAS DE TAEKWONDO NO PROJETO
ESPORTE E LAZER PARA TODOS DA UEPB.**

**PEDAGOGICAL PRACTICE IN TAEKWONDO CLASSES IN THE PROJECT
SPORT AND LEISURE FOR ALL OF THE UEPB.**

**Maria Creusa Stefanini de Souza Ataíde¹
Maria Goretti da Cunha Lisboa²**

RESUMO

O presente trabalho tem como objetivo de relatar a prática pedagógica de uma graduanda em Licenciatura em Educação Física, extensionista e bolsista no projeto Esporte e Lazer para Todos da UEPB, na modalidade esportiva Taekwondo. As aulas do projeto foram ministradas na sala de lutas do Departamento de Educação Física localizado na cidade de Campina Grande – PB, com vigência de 8 meses letivos, respeitando o calendário acadêmico de 2022. O objetivo é apresentar e discutir a prática pedagógica de uma aluna extensionista e bolsista no projeto Esporte e Lazer para Todos da UEPB, na modalidade Taekwondo. E, como objetivo específico relatar como a vivência enquanto aluna extensionista e bolsista contribuiu na formação de uma licencianda em Educação Física. Este trabalho, baseado em um relato de experiência, observa que prática docente durante as aulas da modalidade, valoriza a realidade dos alunos, estimula habilidades e promove desenvolvimento integral, em consonância com uma educação humanizadora. A prática pedagógica relatada demonstra que ao colocar o aluno como protagonista, permite-se uma educação mais engajada e relevante, estimulando não apenas o aprendizado técnico, mas também o desenvolvimento pessoal e social. Desse modo, a participação discente em projetos de extensão durante a graduação, enriquece a formação acadêmica e pessoal dos graduandos, aplicando conhecimentos teóricos na prática, desenvolvendo habilidades e ampliando a compreensão social.

Palavras-chave: modalidade esportiva; projeto de extensão; formação docente; prática docente.

ABSTRACT

The present work aims to report on the pedagogical practice of an undergraduate student in Physical Education, involved in extension activities and holding a scholarship in the project "Sport and Leisure for All" at UEPB, specifically in the sport modality Taekwondo. The project classes were taught in the martial arts room of the Department of Physical Education located in the city of Campina Grande – PB, over a period of 8 academic months, following the academic calendar of 2022. The objective is to present and discuss the pedagogical practice of an extension student and scholarship holder in the UEPB Sports and Leisure for All project, in the Taekwondo modality. And, as a specific objective, we report how the experience as an extension student and scholarship holder contributed to the formation of a

¹ Estudante de licenciatura em Educação Física, Universidade Estadual da Paraíba – Campus I, Campina Grande – PB; maria.ataide@aluno.uepb.edu.br

² Professora da Universidade Estadual da Paraíba, Departamento de Ciências Biológicas e da Saúde, Campus I, Campina Grande – PB; gorettilisboa@servidor.uepb.edu.br

degree in Physical Education. This work, based on an experiential report, observes that the teaching practice during the modality classes values the students' reality, stimulates skills, and promotes integral development, in line with a humanizing education. The pedagogical practice described shows that by placing the student as the protagonist, a more engaged and relevant education is allowed, stimulating not only technical learning but also personal and social development. Thus, student participation in extension projects during undergraduate studies enriches the academic and personal formation of undergraduates, applying theoretical knowledge in practice, developing skills, and broadening social understanding.

Keywords: sports modality; extension project; teacher training; teaching practice.

1 INTRODUÇÃO

O Projeto de Extensão Esporte e Lazer para Todos desenvolvido pela Coordenadoria de Esporte e Lazer - COEL em parceria com a Pró-Reitoria Estudantil da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB), oferta à comunidade universitária e a comunidade em geral, ações de atividades esportivas e de lazer. Com o objetivo de estimular, e disponibilizar as práticas corporais junto aos discentes, como também contribuir com a mudança no estilo de vida dos praticantes e conseqüentemente, com uma melhora na qualidade de vida destes (Moura, 2023).

Nessa linha de pensamento, no ano de 2022 foi proposta e implementada a modalidade Taekwondo, o interesse por essa temática deu-se através da vivência enquanto praticante do esporte há dois anos. O Taekwondo trata-se de uma arte marcial coreana, amplamente praticada como esporte e atividade física. Ele destaca-se pela ênfase em chutes, rapidez e precisão. Promovendo não apenas a aptidão física, como também o desenvolvimento pessoal e social dos atletas (Kim, 2004).

O Projeto de Extensão ofereceu de modo planejado e sistemático a prática esportiva para constituição do desenvolvimento humano, auxiliando na formação integral do indivíduo (Tubino, 2011).

Desse modo, é imprescindível compreender a prática pedagógica, que pode ser pensada como o conjunto de ações, estratégias, métodos e abordagens utilizados por um educador no processo de ensino e aprendizagem (Libâneo, 1994). Ela envolve todas as atividades planejadas e realizadas pelo professor com o objetivo de facilitar a aquisição de conhecimento, habilidades e valores pelos alunos (Pimenta; Anastasiou, 2015).

Assim, o estudo trata-se de um relato de experiência, sendo o objetivo deste trabalho apresentar e discutir a prática pedagógica de uma aluna extensionista e bolsista no projeto Esporte e Lazer para Todos da UEPB, na modalidade Taekwondo. E, como objetivo específico relatar como a vivência enquanto aluna extensionista e bolsista contribuiu na formação de uma licenciatura em Educação Física.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 Prática Pedagógica e Formação dos Professores em Educação Física

O significado de prática pedagógica consiste em algo que não pode ser definido, apenas idealizado, alterando conforme os princípios em que está baseada a ideia. Desse modo, partindo de uma concepção de prática pedagógica dialógica em que a construção do conhecimento é percebida como um processo realizado por ambos os agentes: professor e aluno (Freire, 1986), faz-se necessário a compreensão da ação como um processo de ambigüidade.

Desde essa perspectiva, a prática pedagógica pode ser pensada assim como expressa Fernandes (2008, p.159):

[...] prática intencional de ensino e aprendizagem que não está reduzida à questão didática ou às metodologias de estudar e de aprender, mas está articulada à educação como prática social e ao conhecimento como uma produção histórica e social, datada e situada, numa relação dialética entre prática-teoria, conteúdo-forma e perspectivas interdisciplinares.

Nesse sentido, a aula se estabelece em um espaço-tempo em que transitam diferentes histórias, construindo uma teia de relações, onde acontecem conflitos, encontros e desencontros, assim como também possibilidades de desenvolver a capacidade humana, mediada por relações dialógicas. Esse tipo de relação pedagógica não é assimétrica, no sentido de que ambos os lados: professor e aluno, ensinam e aprendem, construindo e reconstruindo o conhecimento juntos. (Verdum, 2013).

O professor aprende com o aluno, ao analisar sua realidade, desenvolvimento cognitivo e afetivo, enquanto o aluno aprende, por meio de um processo de construção e reconstrução de conhecimentos do que o professor sabe e tem para compartilhar. Entretanto, essa não assimetria não significa falta de autoridade por parte do professor, “A educação dialógica é uma posição epistemológica[...]” (Freire 1986, p.125)

Essa configuração epistemológica não nega o papel claro e necessário do educador, porém o professor não é considerado o detentor do conhecimento, e sim alguém interessado em um objeto de conhecimento e ávido de criar esse interesse em seus alunos para juntos, alcançarem um objetivo.

Levando em consideração os princípios elucidados até agora, quais características teriam uma prática pedagógica eficaz? Para essa questão, não há uma resposta pronta, não há receitas. O que não significa dizer que não seja possível pensar em possíveis indicadores, elementos que devem estar presentes na prática pedagógica, cujo desejo é a transformação social, a busca de uma sociedade com mais solidariedade, justiça e democracia.

Conforme salienta Rios (2008), o que deve orientar um ato pedagógico voltado para o bem e para a transformação social é o comprometimento ético, essa responsabilidade implica em nortear a ação pedagógica pelos preceitos da justiça, solidariedade e do respeito, que são promotores do diálogo. Ainda, pode-se ressaltar que esta dimensão ética deve articular-se com outras três dimensões: dimensão técnica (domínio dos saberes); a dimensão estética (sensibilidade na relação pedagógica) e a dimensão política (refere-se à participação na construção coletiva da sociedade e ao exercício dos direitos e deveres).

Rios (2008) corrobora com Freire (1986) quando argumenta que o professor não ensina apenas as disciplinas, sua atitude influencia e seus gestos falam. Ao lecionar uma disciplina o docente não está ensinando apenas conteúdos como também está orientando modos de ser e estar no mundo, atitudes em relação à realidade e à convivência social.

A partir desse ponto, emerge a necessidade do planejamento, desenvolvimento, da revisão e do encaminhamento do trabalho pedagógico serem guiados por princípios éticos, anteriormente referidos, coordenando essas distintas dimensões que a prática pedagógica envolve. Afinal, é substancial que o aluno vivencie essa proposta, veja nas ações do professor um exemplo a ser seguido com a corporalização de princípios, pois de outro modo será difícil executar aquilo que foi idealizado.

Ainda, Freire (1986), menciona que o objeto a ser explorado não é de posse restrita de um dos sujeitos que fazem o conhecimento, para que haja construção do conhecimento, é substancial uma aproximação do professor e aluno, de forma dinâmica na direção do objeto. Ao fazer isso, o professor tece outra visão sobre o objeto, através da capacidade de conhecer dos alunos.

Ao longo das últimas décadas, a formação de professores passou por uma transformação significativa, migrando de estruturas curriculares mais coesas e integradas para arranjos mais compactos e fragmentados (Batista, 2014).

Tatto (2007) delinea uma imagem do professor ideal, ponderando sobre questões cruciais: (i) quem deve aprender a ensinar?; (ii) o que os professores precisam aprender para ensinar?; (iii) como os professores adquirem habilidades de ensino?; (iv) qual a melhor organização para a formação docente? e (v) qual o papel da escola na formação de professores e como ela influencia as oportunidades de aprendizado?

As respostas a essas questões evidenciam uma dificuldade persistente enfrentada pelos cursos de formação universitária, centrada na relação entre teoria e prática. Reconhecer que as universidades não podem garantir uma formação completa e que a colaboração ativa das escolas é essencial representa um avanço, porém ainda insuficiente, em direção a uma epistemologia que valorize a interação entre professores escolares, universitários e as comunidades de conhecimento pertinentes.

Conforme destacado por Zeichner *et al.* (2014, p. 123) mesmo em uma era de parcerias entre escolas e universidades no desenvolvimento profissional, as instituições de ensino superior mantêm uma hegemonia na construção e disseminação do conhecimento na formação de professores e as escolas continuam a ser os "campos de prática" nos quais os candidatos experimentam as práticas fornecidas pelas universidades.

Dessa forma, torna-se evidente que a formação inicial desempenha um papel crucial na construção do embasamento teórico-metodológico do professor, abrindo caminho para experiências pedagógicas enriquecedoras e de qualidade, especialmente no contexto da Educação Física. Em outras palavras, ela representa um processo contínuo de validação dos saberes dessa área tanto dentro das escolas quanto na comunidade em geral.

Nesse sentido, é importante ressaltar que tanto a formação inicial quanto a formação continuada devem atuar em conjunto, proporcionando ao docente embasamento científico que o capacite a reinventar sua prática e a agir como agente de transformação (Matos *et al.*, 2015, p. 123).

Sob esse viés, as abordagens pedagógicas segundo Ferreira (2019, p.12) podem ser definidas como:

As abordagens pedagógicas são compreendidas como o modo pelo qual as práticas pedagógicas são tratadas, visando uma aproximação com determinadas teorias; portanto, são mais do que propostas teóricas com seus princípios e fundamentos, pois agregam também indicações sobre como se concretizam essas teorias. Portanto, uma mesma teoria pode apresentar diferentes abordagens pedagógicas, uma vez que se pode perceber determinada teoria a partir de caminhos diferentes.

Logo, de acordo com Fernandes (2008), as abordagens pedagógicas tratam-se da forma como as teorias educacionais são aplicadas na prática, não se limitando apenas a conceitos teóricos, mas também oferecendo orientações para sua implementação.

Matos *et al.* (2015) também observam que nos cursos de graduação em Educação Física, é essencial encontrar um equilíbrio entre o desenvolvimento de habilidades e técnicas fundamentais e a evitar abordagens excessivamente tecnicistas e desprovidas de uma intencionalidade pedagógica, pois essas abordagens já não são adequadas para as diversas realidades contemporâneas.

Na área da Educação Física existe diversas abordagens, concepções e modelos que constituem diferentes percepções acerca do papel dessa disciplina. Dessarte, como meio de reconhecimento da comunidade acadêmica percebe-se com uma maior frequência na literatura publicada na área, principalmente as seguintes abordagens: Psicomotricidade, baseada nos Jogos Cooperativos; Cultural, Desenvolvimentista, Construtivista-Interacionista,

Crítico-Superadora, Crítico-Emancipatória, Saúde Renovada, Sistêmica, e baseada nos Parâmetros Curriculares Nacionais – PCNs (Darido 2003; Daolio 2004; Rangel 2005).

Referindo-se a abordagem Sistêmica, ela tem suas bases teóricas fundamentadas nas áreas do conhecimento da Sociologia e da Filosofia, com uma influência menos pronunciada da Psicologia (Darido, 2003).

Mauro Betti (1991) propõe o conceito de sistema hierárquico aberto, no qual instâncias ou órgãos superiores exercem influência sobre as decisões em camadas inferiores. Nessa perspectiva, a abordagem sistêmica compreende a Educação Física como um sistema hierárquico aberto, adaptativo e complexo, que envolve as relações entre professor, aluno e conteúdo.

Em um complemento de seu trabalho inaugural, Mauro Betti (2009) apresentou novos elementos à abordagem sistêmica, uma crítica importante do autor destacando a construção feita pela mídia a prática do esporte visando somente o auto rendimento, competição, a vontade de vencer independente de qual o caminho para que isso aconteça e da esportivização das práticas corporais.

Betti (2009) incluiu outro princípio fundamental na Educação Física escolar: a alteridade. Segundo o autor, é essencial que o professor estabeleça uma relação de escuta, respeito, identificação e compreensão mútua com o aluno, reconhecendo-o como um sujeito completo e não apenas como um objeto fisiológico. Essa abordagem ampliada permite ao educador enxergar o aluno como um "tu", em vez de simplesmente um "isso".

Betti (2009) sugere, por fim, que o ato de apropriação crítica da cultura corporal do movimento contribua para a construção do cidadão através de vivências, de discussões que estimulem a reflexão e a construção do conhecimento para que o aluno possa compreender e analisar amplamente, de modo crítico, os elementos da cultura corporal do movimento. Além de práticas pedagógicas que englobam os aspectos cognitivos e afetivos, motores e introdução a dimensão política, que somada a estes aspectos anteriores, irá propiciar através da Educação Física uma formação da cidadania dentro de uma sociedade democrática.

2.2 Taekwondo

Idealmente, os cursos de graduação em Educação Física deveriam preparar adequadamente os futuros profissionais para abordar temas como as lutas corporais no ambiente escolar (Rufino; Darido, 2015). No entanto, ainda existem lacunas em alguns programas que não incluem esse conteúdo em suas grades curriculares, o que compromete a formação dos futuros profissionais (Rufino; Darido, 2013).

Os professores que lecionam sobre lutas durante a graduação desempenham um papel fundamental na preparação dos futuros profissionais, influenciando diretamente sua competência para abordar esse tema nas escolas (Pereira et al., 2017). Portanto, é responsabilidade dos professores estarem bem preparados para ensinar diversas abordagens sobre esse assunto.

Alves Junior (2006) destaca que ainda persiste em algumas instituições de ensino superior uma ênfase excessiva em abordagens esportivas, centradas em técnicas, regras e competições, o que deveria ser considerado secundário para professores que buscam especialização e atualização. Portanto, é crucial investir na capacitação dos professores por meio de cursos e experiências práticas para que possam integrar o conteúdo de lutas de forma eficaz na Educação Física Escolar.

Os resultados de uma pesquisa realizada por Hegele et al. (2018) divergem em relação à presença da disciplina de lutas nos currículos das formações iniciais dos participantes de sua pesquisa. Com isso, a presença inconsistente do componente curricular de lutas nos currículos de formação inicial dos professores, pode limitar sua capacidade de explorar esse tema em

suas aulas. Esta constatação é corroborada por outros estudos, que apontam a formação inicial inadequada como um obstáculo para a inclusão das lutas na Educação Física Escolar (Rufino; Darido, 2013). Portanto, é essencial que os professores recebam uma formação abrangente que lhes permita desenvolver competências necessárias para ensinar este conteúdo de forma eficaz.

O Taekwondo é uma arte marcial de origem coreana, segundo Colombo (2009) significa arte de usar os pés e as mãos. Trata-se de uma arte que combina as práticas tradicionais, sendo elas as técnicas de defesa pessoal, armas e sua filosofia como arte marcial e esportivas com a finalidade do alto rendimento.

Em 1970 o Taekwondo foi introduzido no Brasil e tornou-se esporte olímpico na edição de 1988 em Seul e Barcelona 1992 como esporte de exibição. E, apenas em 2000 na edição de Sidney foi incluído no programa olímpico, valendo medalhas (Comitê Brasileiro de Taekwondo - CBTKD).

Correia (2018) cita que ao tratar-se do aspecto motor, é possível observar avanços na lateralidade, controle do tônus muscular, melhora no equilíbrio, coordenação global, evolução da ideia de espaço e tempo, assim como na noção de corpo. Desse modo, a prática do Taekwondo propicia um desafio atlético estruturado e sistematizado, contando com uma rotina de treinamento.

Desse modo, a prática esportiva contribui para a formação do indivíduo, não estando associada apenas ao exercício e condição física, mas também ao equilíbrio, coordenação motora e a geração de oportunidades e experiências únicas na vida de seus praticantes, tais como socialização e convivência com os outros.

2.3 Projeto Esporte e Lazer para Todos UEPB

O projeto “Esporte e Lazer para Todos” desenvolvido pela Coordenadoria de Esporte e Lazer, coordenado por um professor do Departamento de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, inicialmente era voltado para discentes e servidores da UEPB e tinha como título: “Política de Esporte e Lazer para discentes da UEPB”. O projeto deu início às atividades em setembro de 2014, com o objetivo geral de estabelecer uma política de Esportes e Lazer para a Universidade Estadual da Paraíba, através de um planejamento estratégico, visando a inclusão e a participação de discentes da UEPB na prática de exercícios físicos. Desse modo, inicialmente seriam ofertadas as práticas corporais de musculação, ginástica geral, atletismo, natação, voleibol, futsal, handebol, basquete, kendô, parkour, futebol americano e rugby (Moura, 2014).

O esporte, sob a ótica sociológica, é um fenômeno cultural e social que envolve a participação de indivíduos em atividades competitivas que requerem esforço físico e o uso de diversas habilidades em um ambiente social ou competitivo e institucionalizado (Barbanti, 2006). Trata-se de um componente essencial na dinâmica social, promovendo interação, disciplina e coesão entre os participantes. A prática esportiva não apenas incentiva a saúde física, mas também fortalece os laços sociais, criando um sentido de comunidade e pertencimento entre os indivíduos envolvidos.

No capítulo 6º da Constituição Federal de 1988, que é um dos principais dispositivos legais asseguradores dos direitos sociais, inclui o direito ao lazer a todos os cidadãos (Brasil, 1988). Sendo este direito fundamental para a promoção do bem-estar e da qualidade de vida, o lazer é uma dimensão indispensável da vida humana.

Nesse viés, o lazer não pode ser entendido de forma isolada ou apenas como um mecanismo de alívio das tensões cotidianas, mas sim como uma atividade que reflete a atuação do homem no meio social, manifestando-se como uma expressão de liberdade individual e coletiva. Ele reflete as preferências, valores e interesses de uma determinada

população, sendo, portanto, um elemento crucial na construção da identidade cultural e social (Marcellino, 1996).

Ainda, é imprescindível enfatizar a importância de conteúdos diversificados associados ao uso do tempo livre de lazer, pois isso oferece aos indivíduos a oportunidade de alcançar a cidadania plena por meio dessas vivências. A pluralidade de experiências de lazer contribui para a formação de um cidadão consciente e engajado socialmente. O acesso a diversas formas de lazer permite que os indivíduos explorem novas culturas, aprendam diferentes modos de expressar-se e desenvolvam um senso crítico sobre o mundo ao seu redor (Darido 1999).

Por conseguinte, segundo a Diretriz de 2020 da Organização Mundial de Saúde (OMS), recomenda que todos os indivíduos façam 150 minutos de atividade física moderada semanalmente, não havendo contraindicação. Nesse viés, o exercício físico está sendo recentemente listado como um dos indicadores de saúde, pois previnem doenças e proporcionam qualidade de vida para as pessoas.

Em vista disso, o projeto realizou oficinas e eventos sobre temáticas referentes à saúde, ações informativas e educativas sobre qualidade de vida, adoção de hábitos saudáveis, educação nutricional e controle do peso, prática regular de atividades físicas, entre outros temas, em forma de vídeos nas redes sociais da UEPB e COEL UEPB (Moura, 2022). Ainda, para passar o mundo on-line, ações presenciais foram idealizadas e algumas realizadas.

Portanto, a inserção do Taekwondo no projeto da COEL, há a garantia do direito constitucional ao lazer, o cumprimento das determinações da OMS, como também a oferta para comunidade acadêmica uma vivência cultural nova. Posto isso, é essencial que as políticas públicas promovam e facilitem o acesso ao esporte e ao lazer para todos os cidadãos. A implementação de programas e iniciativas que incentivem a prática esportiva e a participação em atividades recreativas pode transformar positivamente a sociedade, promovendo a inclusão social, a igualdade e o desenvolvimento integral dos indivíduos. Ao valorizar o esporte e o lazer como componentes fundamentais da vida social, investe-se na construção de uma sociedade mais saudável, feliz e coesa.

3. METODOLOGIA

O estudo trata-se de um relato de experiência, apoiado em referências bibliográficas e na experiência de uma licencianda em Educação Física como extensionista bolsista no projeto Esporte e Lazer para Todos desenvolvido pela Coordenadoria de Esporte e Lazer da Universidade Estadual da Paraíba. O projeto foi realizado na cidade de Campina Grande - PB, no bairro de Bodocongó na Universidade Estadual da Paraíba. Onde as aulas eram ministradas na sala de lutas do Departamento de Educação Física. A duração do projeto respeitou o calendário acadêmico ao longo do ano de 2022, com duração das atividades e aulas que foram realizadas durante oito meses do mesmo ano.

Foram atendidos na modalidade Taekwondo, no total dos dois semestres letivos, vinte e duas pessoas, sendo da comunidade universitária, que abrange alunos, professores e técnicos, e a comunidade em geral de Campina Grande. As ações ficaram divididas de modo que 1h semanal ficou dedicada para planejamento das aulas e 3h semanais para as aulas práticas.

Para a argumentação sobre o tema, a fim de estabelecer e fomentar a discussão, foi consultado nas plataformas de busca de dados Google Acadêmico, Scielo, LILACS e o Periódicos CAPES, utilizando as palavras-chave que estão relacionadas com o tema para estabelecer um diálogo com os escritores que abordam o tema. As palavras-chave utilizadas, foram: Taekwondo, prática pedagógica, formação de professores e abordagens pedagógicas.

A elaboração dos planos de aula baseou-se em pesquisas acerca do Taekwondo no site da Confederação Brasileira de Taekwondo (CBTKD), vídeos no YouTube de competições para

manter a atualização sobre o esporte, além da prática diária do Taekwondo em um dojô na cidade de Campina Grande. Ainda, em estudos sobre os procedimentos didáticos-metodológicos que compõe o planejamento de uma aula (Coletivo de Autores, 2012), às abordagens pedagógicas (Ferreira, 2019) e métodos de ensino para efetivar a prática docente dentro do projeto Esporte e Lazer para Todos da UEPB.

4. RELATO DE EXPERIÊNCIA

4.1 Reuniões e Eventos

As ações do projeto iniciaram com reuniões, inicialmente via Google Meet no dia 07 de março de 2022, uma segunda reunião já presencial aconteceu 20 de abril de 2022 a fim de concretizar os horários das modalidades e da recepção dos feras da UEPB - Campus I do período 2022.1.

No dia 25 de abril de 2022, no hall da Central de Aulas Paulo Freire houve a recepção dos alunos ingressantes no período de 2022.1 com demonstrações de cada modalidade e explicações sobre as mesmas. Ainda, o professor coordenador responsável pelo projeto deixou claro que cada modalidade tem livre arbítrio para desenvolver sua prática, portanto, sendo possível ter total independência e voz para propor de que modo as aulas aconteceriam, bem como objetivos, materiais a serem utilizados e método avaliativo.

No dia 24 de outubro de 2022, houve a ação ao Mês do Servidor no período da tarde das 13:30h às 16h que aconteceu no Hall da Administração, foram aferidas as medidas antropométricas (peso e altura), cálculo do IMC e estado nutricional. A ação também contou com ginástica laboral.

No mês de novembro a UEPB sediou entre os dias 8, 9 e 10 de novembro de 2022, o 2º Congresso Universitário da UEPB, abrangendo também o 6º Seminário de Extensão (SEMEX) e outros eventos. Com uma programação diversificada por palestras, minicursos e mesas redondas, pode-se destacar as mostras de extensão, estas aconteceram no dia 10 de novembro de 2022 realizado no hall térreo da central Paulo Freire da Universidade Estadual da Paraíba.

A Mostra Extensão aconteceu em dois turnos: 07:00 às 12:00 e 14:00 às 16:00, durante todo o dia foi possível ver a diversidade de projetos existentes na instituição, no projeto Esporte e Lazer para Todos da UEPB foram elaboradas apresentações dinâmicas e interativas com o público, proporcionando-os a uma aula de dança, judô, introdução à defesa pessoal feminina, além das apresentações orais das outras modalidades e demonstrações. A apresentação sobre o Taekwondo ocorreu entre as 10h e 10:20h, de modo oral e com distribuição de uma cartilha confeccionada em parceria com o Muay Thai.

Para uma melhor visualização das reuniões e eventos foi desenvolvido o diagrama de sequência abaixo:

FIGURA 1 – Diagrama das reuniões.



FONTE: Elaborado pela autora.

4.2 Planejamento das Aulas

As aulas foram planejadas com base na abordagem pedagógica Sistêmica e antecedência de um mês e alteradas quando necessário, pois para se realizar qualquer tipo de atividade o planejamento substancial, inclusive nas atividades docentes. O planejamento se torna crucial para garantir ensino estruturado e eficaz, permitindo alinhamento com objetivos educacionais, adaptabilidade às necessidades dos alunos e permite ao professor criar uma experiência de aprendizagem coesa e significativa para os alunos (Shulman 1986).

Sendo assim, o planejamento torna-se indiscutível para o professor elaborar sua metodologia conforme o objetivo a ser alcançado, com um olhar mais flexível para a realidade do ambiente e da turma.

Ao observar a existência de diversas abordagens pedagógicas dentro da Educação Física, tornou-se imprescindível o estudo e compreensão a respeito delas. Dessa forma, a abordagem que mais se encaixou com as perspectivas e modo de trabalho para as aulas de Taekwondo foi a Sistêmica, pois ela compreende que a Educação Física não deve estar limitada ao ensino do movimento pelo movimento (Darido, 1997), concomitante em não reduzir-se somente ao discurso, debate e discussão sobre a cultura corporal do movimento (Betti, 2002).

À vista disso, o aluno deve saber o motivo de estar realizando o movimento, como realizá-lo, encontrar seu papel na sociedade, desenvolver valores e aprender conhecimentos por meio das vivências do Jogo, Esporte, Dança e Ginástica, garantindo assim a especificidade da Educação Física (Betti, 1991). E, sendo então, o professor um agente ativo e autônomo no processo e totalmente liberto de padrões pré-fabricados ou impostos por um sistema macrossocial, devendo formar um cidadão inovador, crítico e consciente de seu papel na sociedade por meio das vivências na Educação Física (Ferreira, 2019).

A escolha dessa abordagem para planejamento e implementação nas aulas de Taekwondo deu-se pela concordância e aproximação com as ideias do autor Mauro Betti, pois ele propõe ainda que para o planejamento das aulas e nortear o trabalho do professor: os princípios de não exclusão e a diversidade (Darido, 1999).

A abordagem de Betti por ser uma das que mais se aproxima de uma possibilidade de aplicação, devido à preocupação com a inclusão e a participação de todos os alunos nas atividades, proporcionando também a experimentação de diferentes elementos da cultura corporal, além da atenção em formar indivíduos críticos e com função social.

De acordo com a perspectiva do autor dessa abordagem pedagógica, uma aula de Educação Física escolar é concebida como um ambiente que prioriza a relação entre o corpo e o movimento, levando em consideração os elementos hierárquicos presentes nessa interação, e promovendo a inserção e integração do aluno em diversos aspectos da cultura corporal. Nesse contexto, o papel do professor é planejar e implementar atividades que permitam aos alunos vivenciar experiências dentro dos princípios da não-exclusão, da diversidade e da alteridade, com o intuito de contextualizar e explorar os movimentos, promover o desenvolvimento de valores e autonomia e contribuir para a formação do indivíduo como cidadão crítico.

Segundo Libâneo (2016), os métodos de ensino são as estratégias adotadas pelo professor para conduzir as atividades dos alunos em direção aos objetivos educacionais relacionados a um determinado conteúdo. O método representa o meio pelo qual o propósito de ensino é alcançado, permitindo que cada professor desenvolva seus próprios procedimentos. É crucial que os professores estejam familiarizados com uma variedade de metodologias de ensino, a fim de garantir uma aprendizagem eficaz e abrangente para os alunos (Batista; Moura, 2019)

A diversidade de métodos de ensino pode variar de acordo com a formação do professor. No campo da Educação Física, ao longo do último século, foram propostas diversas

abordagens metodológicas, cujas influências ainda se fazem presentes na prática profissional (Boscatto; Impolcetto; Darido, 2016). Embora tenham ocorrido mudanças significativas nas teorias da Educação Física ao longo do tempo, muitas dessas mudanças não foram refletidas na prática (Oliveira *et al.*, 2020), evidenciando uma possível lacuna na abordagem de certas metodologias em detrimento de outras.

A falta de utilização de novos métodos muitas vezes se deve à falta de familiaridade com eles, destacando a necessidade de atualização pedagógica dos professores de Educação Física (Libâneo, 2016). Independentemente da disciplina, é essencial que os professores busquem constantemente atualizar seus conhecimentos, proporcionando aos alunos uma compreensão clara dos objetivos e da relevância dos conteúdos para sua formação, com o intuito de desenvolver indivíduos críticos em relação às práticas corporais (Batista; Moura, 2019).

Desse modo, os métodos de ensino escolhidos para aplicação no projeto foram: I. Estilo de ensino por programação individualizada tendo foco como trabalho individualizado, com o professor dando atenção personalizada e acompanhando a aprendizagem dos alunos. Os alunos trabalham no seu próprio ritmo, desenvolvendo responsabilidade e iniciativa, aprendendo a se autoavaliar. A metodologia valoriza as diferenças individuais e a avaliação é feita pelo professor conforme o desempenho individual, com uma relação informal entre professor e aluno (Mosston; Ashworth, 2008).

II. Estilo de ensino por descoberta orientada o professor atua como incentivador e orientador, fazendo perguntas que levam os alunos a descobrirem respostas. A metodologia baseia-se em questões problematizadoras que estimulam a busca de soluções. As avaliações são realizadas por meio de perguntas provocativas, mantendo uma relação informal que facilita a troca de informações (Mosston; Ashworth, 2008).

III. E, por último, o estilo de ensino por solução de problemas em que o aluno é centro da aprendizagem, sendo ativo na formulação e resolução de problemas. A metodologia parte de situações que despertam a curiosidade e definem objetivos claros. O método avaliativo é feito por autoavaliação, com uma relação informal entre professor e aluno, promovendo um ambiente descontraído (Mosston; Ashworth, 2008).

Dessarte, o planejamento das aulas, a escolha da abordagem pedagógica e do estilo de ensino são fundamentais para o sucesso do processo educativo, pois um planejamento cuidadoso permite ao professor organizar o conteúdo de maneira lógica e sequencial, facilitando o aprendizado. Enquanto a abordagem pedagógica adequada garante que as metodologias utilizadas atendam às necessidades dos alunos, tornando o ensino mais eficaz. E, o estilo de ensino escolhido deve ser flexível para se adaptar às diferentes formas de aprendizado, promovendo engajamento e participação ativa. Esses elementos combinados contribuem para um ambiente de aprendizagem positivo, em que os alunos podem desenvolver suas habilidades de maneira plena e significativa.

4.3 As Aulas

Para iniciar as aulas do projeto, foi necessário realizar um planejamento e como citado na metodologia as atividades do projeto aconteceram na cidade de Campina Grande - PB, no bairro de Bodocongó na Universidade Estadual da Paraíba. Onde as aulas eram ministradas na sala de lutas do Departamento de Educação Física. As ações ficaram divididas de modo que 1h semanal ficou dedicada para planejamento das aulas e terça-feira e quinta-feira ficaram dedicadas para as aulas práticas das 16:00h às 17:30h, totalizando 3h práticas semanais.

Tratando-se das aulas práticas, deu-se início no dia 10 de março de 2022, contando com a presença de 10 alunos, dos 18 alunos inscritos na primeira aula para aplicação da anamnese e realização de testes físicos. Com isso, as aulas iniciaram de maneira planejada

com as adaptações necessárias para cada aluno, respeitando a particularidade de cada um e focando no desenvolvimento das valências físicas, que se referem às capacidades físicas e habilidades motoras de um indivíduo, essenciais para o desempenho em atividades físicas e esportivas.

Essas valências incluem força, agilidade, velocidade, flexibilidade, resistência e coordenação (Bompa & Haff, 2009). Desenvolver e aprimorar essas valências é crucial para melhorar o desempenho atlético e promover a saúde e o bem-estar geral (Fleck & Kraemer, 2014).

Ainda, as valências mais trabalhadas durante as aulas foram: flexibilidade, coordenação motora e força.

As aulas práticas foram divididas em três tipos: aulas de técnica, aulas de alongamento e aulas de condicionamento físico. Sendo a primeira voltada para ensinar as técnicas de soco e chutes, as aulas de alongamento e condicionamento físico aconteceram uma vez por semana e a cada 15 dias, sendo intercaladas da seguinte maneira:

QUADRO 1 – Aulas práticas

	TERÇA-FEIRA	QUINTA-FEIRA
SEMANA 1	Aula de técnica	Aula de técnica
SEMANA 2	Aula de técnica	Aula de alongamento
SEMANA 3	Aula de técnica	Aula de técnica
SEMANA 4	Aula de técnica	Aula de condicionamento físico

FONTE: Elaborado pela autora, 2024.

Assim, as aulas de alongamento aconteceram com o objetivo de melhorar a flexibilidade dos alunos, como também desenvolver uma maior amplitude na execução dos movimentos, trabalho preventivo na redução do risco de lesões, além de consequentemente aumentar o equilíbrio, coordenação muscular e também a força muscular pois esta é necessária para realização de alguns exercícios de alongamento.

As aulas de condicionamento físico foram realizadas com o objetivo de aumentar a capacidade cardiorrespiratória dos alunos através de exercícios como corrida estacionária, polichinelos, hit (polichinelos, agachamentos, flexões de braço, prancha estática, flexão plantar), além de duas aulas em parceria com a modalidade de Funcional, para alcançar um melhor desempenho durante as aulas práticas de Taekwondo, além de melhorar a resistência física e aumentar a quantidade de hemoglobina no sangue, aspecto que permite levar mais oxigênio para o corpo todo, como também aumenta a quantidade de mitocôndrias dentro das células, o que melhora a absorção do oxigênio. E, como consequência, também aumenta a força óssea, tendo em vista que a atividade anaeróbica torna os ossos mais fortes, combatendo e evitando a osteoporose (Ainsworth, 2011).

Ainda, as aulas com outras modalidades foram pensadas como uma dos alunos experimentarem outros tipos de práticas corporais, para levar os participantes a refletirem sobre as diferenças, semelhanças e como a outra modalidade pode agregar no Taekwondo, além de promover um envolvimento maior dos participantes e de promover a interdisciplinaridade, que em vez de abordar um assunto de forma isolada em uma única disciplina, a interdisciplinaridade promove a colaboração entre diferentes campos de estudo, permitindo uma visão mais ampla e profunda do assunto em questão (Fazenda, 2002).

Vale salientar também que durante o decorrer dos semestres, foram levantadas discussões acerca da prática esportiva como alto rendimento, até que ponto é saudável essa prática, de que modo o alto rendimento pode alterar a vida do indivíduo, o uso do doping no esporte, saúde mental como um dos pontos cruciais para o equilíbrio no meio esportivo profissional, equidade de gênero e sobre a falta de investimento de verbas do governo no Taekwondo. Refletindo também sobre a presença de pessoas com deficiência na prática do Taekwondo, abrangendo as categorias, dificuldades, adaptações e diferenças para com as categorias regulares.

Com essas discussões de suma importância para o alunado, compreendeu-se os temas transversais da Educação Física, estes que contemplam os problemas da sociedade brasileira, buscando encontrar soluções e conscientizar os indivíduos a respeito dessa necessidade, por isso devem ser trabalhados na escola e em outras instituições educacionais.

Portanto, foram englobados os temas transversais de ética, trabalho e consumo, orientação sexual e saúde (Darido, 2012).

Ao fim do semestre, no dia 09 de dezembro de 2022, aconteceu a última aula prática da modalidade, efetuando novamente os testes físicos, juntamente da culminância com jogos, uma roda de conversa e uma troca de conhecimentos. Assim, ao transformar o encerramento de atividades em um momento de celebração coletiva e fomentando o lazer, é criado um ambiente positivo e motivador, em que os alunos se sentem valorizados e reconhecidos pelo seu esforço. Isso não só reforçou os laços entre os participantes e extensionista, mas também contribui para um ambiente mais harmonioso e colaborativo. Além de promover a interação social, fortalecer a comunicação e celebrar o conhecimento adquirido de forma divertida e descontraída.

4.4 Testes Físicos Realizados Durante o Estudo

No dia 10 de março de 2022, foi aplicado a anamnese e os testes de coordenação motora, o flexitest e o banco de wells. Os testes das valências físicas foram aplicados com a finalidade de mapear a turma e para parâmetro do desenvolvimento durante o semestre.

O Flexiteste refere-se à mensuração e avaliação da mobilidade passiva máxima de vinte movimentos articulares, empregando uma escala de 0 a 4. Ao adicionar os resultados da mobilidade de cada um dos vinte movimentos articulares examinados, é alcançado um escore global denominado flexíndice (Araújo, 2005).

Desse modo, a flexibilidade pode ser definida como sendo a capacidade de uma articulação se mover por uma grande amplitude de movimento (Nieman, 1999), sendo que Weineck (1999, p. 470) a descreve como a capacidade e a qualidade que um indivíduo possui em executar ações de amplo alcance, ou sob influências externas, ou ainda que exigem o movimento de múltiplas articulações. Assim, isso remete a ideia de que ela tende a ser individual (Maffetone, 1999). Dessa forma, percebe-se ser esta uma capacidade física importante na vida de todo ser humano até para realizar várias atividades do cotidiano, pois, por menor que seja a ação executada, há a necessidade de um mínimo de flexibilidade nas articulações, principalmente nas regiões dorsal e posteriores da coxa (ACSM, 2000; Heyward, 1997).

Partindo deste princípio, Coelho e Araújo (2000) e Maffetone (1999), colocam que um bom grau de flexibilidade implica na facilidade de movimento sendo que pessoas com bons arcos articulares tendem a ficar menos susceptíveis a lesões, caso sejam submetidas a esforços mais intensos ou a movimentos bruscos.

A coordenação motora é um elemento crucial para o progresso de várias habilidades motoras, assim como para a execução das técnicas particulares exigidas nas modalidades

esportivas. Segundo Lopes *et al.* (2003) a coordenação pode ser definida como é: interação harmoniosa e eficiente do sistema musculoesquelético, do sistema nervoso e do sistema sensorial para gerar movimentos precisos e equilibrados, e respostas rápidas adaptadas a circunstâncias que requerem uma medida apropriada de força que define a extensão e velocidade do movimento, uma seleção apropriada dos músculos que afetam a condução e orientação do movimento.

Silva e Giannichi (1995) apontam que a coordenação motora é a qualidade de sinergia que concede a combinação da ação dos diferentes grupos musculares para que os movimentos aconteçam com o máximo de eficiência e economia de energia. Esses autores qualificam a coordenação como o alicerce do aprendizado e do aperfeiçoamento técnico, no qual pretende a realização do gesto específico objetivando a ação mais simples e produtiva.

Enquanto que define-se força como a capacidade máxima de tensão ou tração que um músculo ou grupo muscular pode produzir em um modelo específico de movimento a uma determinada velocidade de deslocamento, sendo dependente da taxa de ativação e recrutamento das fibras motoras. (Fleck e Kraemer, 1999), como tal, o seu aprimoramento vem a partir da realização de exercícios que se adequem a esta característica.

Quanto aos tipos de trabalho de força, em uma esfera geral, pode-se enfatizar que dividem-se em estático e dinâmico, em que no primeiro caso, o ganho de força acontece apenas no ângulo treinado. É relevante destacar que esse tipo de atividade também é conhecido como isométrica. No que se refere ao trabalho dinâmico, do ponto de vista prático, divide-se em excêntrico e concêntrico. Segundo Monteiro (1997), no primeiro caso existe um alongamento do músculo e o segmento será deslocado no sentido oposto à linha de força, e, por outro lado o trabalho concêntrico a força gerada promove um torque em que o músculo é encurtado e o segmento é deslocado no sentido da força. Ainda segundo este autor, há o trabalho isocinético, onde a produção de força é constante em toda a amplitude do movimento em função de uma determinada velocidade.

No dia 19 de julho de 2022, os testes de equilíbrio, coordenação motora, banco de wells e flexitest foram realizados novamente.

Na primeira semana de setembro e início das atividades práticas do segundo semestre, já com renovação de inscrições e novas inscrições realizadas, a anamnese e os testes físicos foram efetuados novamente com seis novos alunos. As aulas continuaram divididas em três tipos.

Assim sendo, as aulas foram planejadas de acordo com a turma, nivelando o nível de técnica levando em consideração que já tinham alunos do semestre anterior, porém essa distinção com avanço das aulas foi diminuída já que os novos praticantes aprenderam as técnicas ensinadas.

Ao fim do semestre, no dia 09 de dezembro de 2022, aconteceu a última aula prática da modalidade, efetuando novamente os testes de equilíbrio, coordenação motora, banco de wells e flexitest.

QUADRO 2 – Testes aplicados.

DATA	TESTE
10/03/2022 e 12/03/2022	Flexitest, banco de wells, coordenação motora e anamnese.
19/07/2022	Flexitest e banco de wells.
06/09/2022 e 08/09/2022	Flexitest banco de wells, coordenação motora e anamnese.

09/12/2022	Flexitest e banco de wells.
------------	-----------------------------

FONTE: Elaborado pela autora.

Os testes das valências físicas tem função de constatar o desempenho de determinado sujeito em atividades, todas padronizadas e organizadas, conduzidas por protocolos, tratando-se de formas de medidas. Estas medidas são representadas por diferentes unidades que compõem um sistema convencional, e tem função de expressar normalmente de forma numérica quantidades, extensões entre outros atributos. No entanto, avaliar assume sentido muito mais abrangente do que somente testar ou medir, pois a partir dos dados coletados, um julgamento exímio destes valores é iniciado, com base em referenciais pré-existentes (Guedes; Guedes, 2006).

No Taekwondo, os testes físicos são fundamentais pois permitem avaliar o condicionamento físico dos praticantes de taekwondo, incluindo as valências físicas, como também a capacidade cardiovascular. Isso ajuda os alunos e professores a identificar pontos fortes e áreas que precisam ser melhoradas. Ao realizar testes físicos regularmente, os praticantes de taekwondo podem monitorar seu progresso ao longo do tempo, isso é importante para avaliar a eficácia do treinamento e ajustar o planejamento de acordo com as necessidades individuais de cada indivíduo. Além de poderem ajudar a identificar desequilíbrios musculares, falta de flexibilidade ou fraquezas específicas que possam aumentar o risco de lesões durante a prática do taekwondo. Ao detectar esses problemas precocemente, medidas corretivas podem ser implementadas para reduzir o risco de lesões (Sang H., Hyung 2008; Sang H. 2010).

5 AVANÇOS E PERSPECTIVAS

Fica evidente a evolução principalmente motora dos participantes durante o período de aulas, principalmente aqueles que permaneceram os dois semestres, a atividade física proporcionou para eles a possibilidade de se conhecerem melhor, de interagir uns com os outros, conhecer uma nova cultura e um novo modo de expressão corporal, como também uma válvula de escape para aqueles que precisavam abstrair a mente das atividades acadêmicas e do trabalho. Além disso, houve um resultado significativo tratando-se das valências físicas, progredindo para realização de movimentos executados com uma melhor eficiência e para se reconhecer e localizar-se no espaço.

Com isso, a experiência de fazer parte desse projeto é ímpar, muito enriquecedora e empolgante, planejar cada aula e trabalhar a particularidade de cada um e ver os resultados desse esforço é gratificante. Realizar as intervenções com respeito e autonomia, gerou a confiança necessária para ter certeza de que passos longos serão dados com as aprendizagens que saíram da sala de aula e foram aplicadas na prática. Ainda, os feedbacks dos alunos demonstram que os passos iniciais da jornada como futura docente estão no caminho certo, destacam-se, em meio de tantos, três:

“Sempre foi meu sonho praticar o Taekwondo e eu nunca tinha tido a oportunidade, obrigado por ter essa iniciativa aqui na universidade, foi o único modo que eu pude participar. Você está realizando meu sonho” - A1

“A minha maior felicidade foi conseguir encostar as mãos nos pés, antes das aulas de Taekwondo e dos alongamentos que você faz, eu não conseguia.” - A2

“Eu pensei muito em desistir devido aos problemas que aconteceram nesse semestre, foi o COVID, chikungunya, depois empecilhos no trabalho..., mas você sempre foi muito compreensiva e acho que posso

falar por todos quando digo que você fez cada um aqui ter vontade de continuar, muito obrigado por ser uma excelente professora e também não desistir de nós.” - A3

Portanto, os resultados perpassaram os esperados, com a prática pedagógica ao longo do ano, foi possível observar uma evasão menor no semestre 2022.1 e 2022.2 em comparação ao semestre inicial de 2021.2, pois foi possibilitado aos alunos compreensão e sempre levado em consideração suas vivências, realidades diferentes e bagagens. Além de desconstruir a técnica de acordo com a limitação de cada um, os golpes foram ensinados como um quebra cabeça, passo a passo para que a execução pudesse ser facilitada.

Ainda, sempre houve um incentivo mútuo, tanto os alunos incentivaram durante o período de competições, provas universitárias e em outros quesitos, quanto foram incentivados a melhorar 1% a cada dia, com essa relação durante o projeto criou-se vínculos fortes e de cooperação ao decorrer das aulas, as relações ultrapassaram a relação professor-aluno para amizades. Saber que é possível contribuir e marcar a vida dos alunos-participantes das aulas de Taekwondo e ao mesmo tempo compartilhar o conhecimento sobre uma paixão, é de imensa gratidão.

Dessarte, a prática docente no Taekwondo, como proposta no Projeto de Extensão, reflete os princípios pedagógicos de Paulo Freire. Ao considerar a realidade dos alunos, valorizar suas experiências, estimular suas habilidades respeitando suas particularidades, e demonstrar compreensão e empatia, o ensino do Taekwondo transcende a mera instrução técnica. Ele se transforma em uma experiência educacional holística que promove o desenvolvimento integral dos alunos, alinhando-se com a visão freiriana de uma educação libertadora e humanizadora.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A compreensão acerca de uma prática pedagógica eficaz não acontece de uma hora para outra. É preciso investir em tempo de estudo e análise, necessário inovar e não se limitar aos meios convencionais, assim como procurou-se mostrar ao longo deste trabalho. Faz-se necessário mesclar ações para compreender a realidade do público atendido, mantê-lo acolhido e buscar meios para que isso aconteça.

O projeto de extensão contribuiu de modo significativo a todos os envolvidos, tanto alunos como extensionistas, esse projeto contribuiu para formação de uma futura docente de Educação Física, com o planejamento das aulas, buscando atingir as três dimensões do conhecimento, além de trabalhar a timidez e a oralidade.

Sob essa ótica, percebe-se que a participação de alunos de graduação em projetos de extensão é fundamental para o desenvolvimento acadêmico e pessoal, os projetos permitem a aplicação prática dos conhecimentos teóricos adquiridos em sala de aula, promovendo uma aprendizagem mais profunda e significativa. Além disso, os alunos desenvolvem habilidades importantes como trabalho em equipe, liderança e comunicação. E, a interação com a comunidade externa amplia a compreensão das realidades sociais, incentivando o compromisso cívico e a responsabilidade social, o que torna a experiência universitária mais enriquecedora e abrangente.

Portanto, a participação no projeto “Esporte e Lazer para Todos” propicia chances de erros e acertos ao ministrar as aulas, desse modo é possível desenvolver estratégias para uma práxis eficiente e eficaz. Logo, a prática possibilita ir além do tradicional, construir conexões com os alunos e compreendê-los ao mesmo tempo que a troca de conhecimento e cultural são mútuas e não somente unilateral.

REFERÊNCIAS

- ACSM. **Teste de esforço e prescrição de exercícios**. 5ed. Rio de Janeiro: Revinter, 2000.
- AINSWORTH, B. E. et al. **Compendium of Physical Activities: a second update of codes and MET values**. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, v. 43, n. 8, p.7. 2011.
- ALVES JUNIOR, Edmundo de Drummond. Discutindo a violência nos esportes de luta: a responsabilidade do professor de educação física na busca de novos significados para o uso das lutas como conteúdo pedagógico. **Usos do Passado**, XII Encontro Regional de História, Rio de Janeiro, p. 1-10, 2006. Disponível em: <http://www.snh2011.anpuh.org/resources/rj/Anais/2006/conferencias/Edmundo%20de%20Drummond%20Alves%20Junior.pdf>. Acesso em: 10 mar. 2024.
- ARAÚJO, C. G. S. **Flexiteste: um método completo de avaliação da flexibilidade**. São Paulo: Manole, 2005.
- BARBANTI, Valdir. Ponto de Vista: O que é o Esporte? **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**. São Paulo. p. 54-58. jan. - abr. 2006. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/833/840> Acesso em: 09 de abril de 2024.
- BATISTA, P. O papel do estágio profissional na (re)construção da identidade profissional no contexto da Educação Física: cartografia de um projeto de investigação. *In*: BATISTA, P.; GRAÇA, A.; QUEIRÓS, P. (Eds.). **O estágio profissional na (re)construção da identidade profissional em Educação Física**. Porto: Universidade do Porto, 2014. p. 9-41.
- BATISTA, C.; MOURA, D. L. **Princípios metodológicos para o ensino da educação física escolar: o início de um consenso**. *J. Phys. Educ.*: Maringá, v. 30, n. e3041, 2019.
- BETTI, M. **Educação física e sociedade**. São Paulo, Movimento. 1991.
- BETTI, M. **Educação física e sociedade: A Educação Física na escola brasileira**. Ed. Hucitec. 2009.
- BETTI, M. Educação Física escolar: uma proposta de diretrizes pedagógicas. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**. São Paulo, v .1, n.1, p.73-82, 2002.
- BOMPA, T. O.; HAFF, G. G. **Periodization: Theory and methodology of training**. 5 ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2009.
- BOSCATTO, J. D.; IMPOLCETTO, F. M.; DARIDO, S. C. A base nacional comum curricular: uma proposição necessária para a educação física? **Motrivivência**, Santa Catarina, v. 28, n. 48, p. 96-112, 2016. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/motrivivencia/article/view/21758042.2016v28n48p96/32565>. Acesso em: 26 mar.. 2024.
- CARTAXO, Carlos Alberto. **Jogos de combate: atividades recreativas e psicomotoras: teoria e prática**. Petrópolis: Vozes, 2011.

COELHO, C.W.; ARAÚJO, C.G.S. Relação entre aumento da flexibilidade e facilitações na execução de ações cotidianas em adultos participantes de programa de exercício supervisionado. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v. 2, n, 1, p. 31-41, 2000.

COLETIVO DE AUTORES. **Metodologia de ensino da educação física**. São Paulo: Cortez, 1992.

COLOMBO, F. **A origem do Taekwondo**. Disponível em: <http://www.webartigos.com/artigos/a-origem-do-taekwondo/2009>. Acesso em: 05 de jan. 2024.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE TAEKWONDO. **História do Taekwondo**. Disponível em: <https://cbtkd.org.br/>. Acesso em: 18 de setembro de 2023.

CORREIA, S. A. **O Taekwondo como ferramenta para a inclusão da pessoa com Transtorno do Espectro Autista (TEA): um relato de experiência no município de Delmiro Gouveia - AL**. 2018. 58 f. Monografia (Especialização) - Curso de Pedagogia, Universidade Federal de Alagoas - Ufal - Campus do Sertão, Delmiro Gouveia, 2018.

DARIDO, S. C. As principais tendências pedagógicas da educação física escolar a partir da década de 80. **Motricidade Online**. 1997.

DARIDO, S. C. **Educação Física na escola: questões e reflexões**. Topázio, 1999.

DARIDO, S. C. **Educação Física na escola: questões e reflexões**. Rio de Janeiro. Guanabara Koogan, 2003.

DARIDO, Suraya Cristina. **Temas transversais e a educação física escolar**. In: UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA. Prograd. Caderno de formação: formação de professores didática geral. São Paulo: Cultura Acadêmica, 2012. p. 76-89, v. 16.

FAZENDA, I. C. A. (Org.). **Interdisciplinaridade: história, teoria e pesquisa**. Papirus, Campinas, 2002.

FERNANDES, C. À procura da senha da vida-de-senha na aula dialógica? In: VEIGA, Ilma Passos Alencastro (Org.). **Aula: gênese, dimensões, princípios e práticas**. Papirus Campinas, p. 145-165, 2008.

FERREIRA, H. S. **Abordagens da Educação Física Escolar: da teoria à prática**. 1. ed. Fortaleza: EdUece/Edições INESP, 2019. v. 100. 1p.

FLECK, S. J.; KRAEMER, W. J. **Designing resistance training programs**, 4 ed. Champaign, IL: Human Kinetics. 2014.

FLECK, S. J.; KRAEMER, W. J. **Fundamentos do treinamento de força muscular**. 2ed. Art-med : São Paulo, 1999.

FREIRE, Paulo; SHOR, Ira. **Medo e Ousadia: O Cotidiano do Professor**. 10ª ed. São Paulo: Paz e Terra, 1986.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. **Manual prático para avaliação física**. Barueri: Manole, 2006.

HEGELE, B.; GONZÁLES, F. J.; BORGES, R. M. **Possibilidades do ensino das lutas: uma pesquisa –ação com professores de educação física**. Caderno de Física e Esporte, Marechal Cândido Rondon. v. 16, n. 1, p. 99-107, 2018.

KIM, D. H. **Taekwondo: The Basics of Training and Techniques**. New York: Perigee Books, 2004.

LIBÂNEO, J. C. **Didática**. São Paulo: Cortez, 1994.

LIBÂNEO, J. C. A teoria do ensino para o desenvolvimento humano e o planejamento de ensino. **Educativa**, Goiânia, v. 19, n. 2, p. 353-387, 2016.

LOPES, Vítor Pires; MAIA, J. A.; SILVA, R. G. et al. Estudo do nível de desenvolvimento da coordenação motora da população escolar (6 a 10 anos de idade) da Região Autónoma dos Açores. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**, v. 3, n. 1, 2003, p.47-60.

MAFFETONE, P. **Complementary spors medicine: balancing traditional and nontraditional tratments**. Champaign (II): Human Kinetics, 1999.

MARCELLINO, Nelson Carvalho. **Estudos do lazer: uma introdução.**, ampl. Campinas, SP: Autores Associados, 2000.

MATOS, José Arlen Beltrão de; HIRAMA, Leopoldo Katsuki; GALATTI, Larissa Rafaela; MONTAGNER, Paulo César. A presença/ausência do conteúdo lutas na educação física escolar: identificando desafios e propondo sugestões. **Conexões**, Campinas, SP, v. 13, n. 2, p. 117–135, 2015. DOI: 10.20396/conex.v13i2.8640658. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8640658>. Acesso em: 7 jan. 2024.

MONTEIRO, W.D. Força muscular: uma abordagem fisiológica em função do sexo, idade e treinamento. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v.2, n. 2, p. 50-66, 1997.

MORIN, E. **Os sete saberes necessários à educação do futuro**. São Paulo: Cortez, 1999.

MOSSTON, M.; ASHWORTH, S. **Teaching Physical Education. First online edition**, 2008. Disponível em: <http://www.spectrumofteachingstyles.org>. Acesso em: 15 mai. 2024.

MOURA, J.E.E. **Projeto de Extensão: Política de Esporte e Lazer para Discente da UEPB**, 2014.

MOURA, J.E.E.; SILVA, R. B. **Projeto de Extensão: Esporte e Lazer para Todos**, 2023.

NIEMAN, D. C. **Exercício e saúde: como se prevenir de doenças usando o exercício como seu medicamento**. São Paulo: Manole, 1999.

PEREIRA, Marcos Paulo Vaz de Campos; CIRINO, Carolina; CORREA, Adriano Oliveira; FARIAS, Gelcemar Oliveira. Lutas na escola: sistematização do conteúdo por meio da rede dos jogos de lutas. **Conexões**, Campinas, v. 15, n.3, p. 338-348, 2017. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8648512>. Acesso em: 20 de janeiro de 2024.

PIMENTA, S. G.; ANASTASIOU, L. G. C. **Docência no ensino superior**. Cortez Editora, 2015.

RIOS, T. A dimensão ética da aula ou o que nós fazemos com eles. *In*: VEIGA, Ilma Passos Alencastro (Org.). **Aula: gênese, dimensões, princípios e práticas**. Campinas: Papirus, 2008.

RUFINO L. G. B.; DARIDO, S.C.: Possíveis diálogos entre a Educação Física Escolar e o conteúdo Lutas na perspectiva da cultura corporal. **Conexões: revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP**, v. 11 n. 1, p. 145-170, 2013.

RUFINO, L. G. B.; DARIDO, S. C. O ensino das lutas nas aulas de educação física: análise da prática pedagógica à luz de especialistas. **Revista Educação Física/UEM**. v. 26, n. 4, p. 505-518, 2015

SANG, K. H. **Science of Taekwondo**. Turtle Press, 2010.

SANG, K. H; HYUNG, K. L. **Complete Taekwondo Poomsae: The Official Taegeuk, Palgwae and Black Belt Forms of Taekwondo**. Turtle Press, 2008.

SHULMAN, L. S. Those Who Understand: Knowledge Growth in Teaching. **Educational Researcher**, v. 15, n. 2, p. 4-14, 1986.

SILVA, Renato de Oliveira; GIANNICHI, Ronaldo Sergio. Coordenação motora: uma revisão de literatura. **Revista Mineira de Educação Física**, Viçosa, n.3, p. 17-41, 1995.

TATTO, M. T. Introduction: international comparisons and the global reform of teaching. *In* TATTO, M. T. **Reforming teaching globally**. Oxford: Symposium Books, 2007 p. 7-18.

TUBINO, M. G. **As dimensões sociais do esporte**. São Paulo: Cortez, 2011.

OLIVEIRA, P. V.; MACIEL, L. F. P.; IAOCHITE, R. T.; SALLES, W. N.; NASCIMENTO, J. V.; FOLLE, A. Autoeficácia no ensino superior e satisfação com as experiências acadêmicas: percepções de estudantes de educação física. **Movimento**, Porto Alegre, v. 26, n. e26087, p. 1-16, 2020.

VERDUM, P. L. Prática Pedagógica: o que é? O que envolve? **Educação Por Escrito**, v. 4, n. 1, p. 91-105, 2013.

WEINECK, J. **Treinamento ideal**. 9ed. São Paulo: Manole, 1999.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Assessing national capacity for the prevention and control of noncommunicable diseases: report of the 2019 global survey. **Geneva: World Health Organization**, 2020.

ZEICHNER, K. M.; PAYNE, K. A.; BRAYKO, K. Democratizing teacher education. **Journal of Teacher Education**, v. 66, n. 2, p. 122-135, 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/0022487114560908>. Acesso em: 01 de março de 2024.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus por tudo, principalmente por me dar forças para estar aqui.

A orientadora Prof^ª Dr^ª Maria Goretti da Cunha Lisboa pelas leituras, auxílio e paciência durante a conclusão deste trabalho.

Aos meus pais Edna Maria e Jair Stefanini por sempre me guiarem no caminho dos estudos, pela dedicação e esforço que são essenciais. Sou eternamente grata a minha família, que foi a razão principal na minha vida que me levou até este ponto. Se estou aqui, é graças ao esforço familiar, e por isso, sempre serei grata.

A meus irmãos Jair Jr. e Théo e a minha prima Ellen Maria, por darem um significado a minha existência.

À minha tia Edvânia Maria e à minha prima Mayara por me alfabetizarem e me ensinarem a ler, sem vocês eu não poderia estar aqui hoje.

Ao meu namorado, Brenno Cunha Vieira da Costa, o meu maior incentivador, por ser fonte de paciência, companheirismo e que aguentou estar do meu lado e me levantou quando eu caía, que trouxe calma para a minha ira, felicidade para a minha tristeza e vontade para o meu desânimo.

Aos meus pets (Bettoven, Floki e Nina) que foram imprescindíveis para minha saúde mental.

Aos meus amigos (não caberá todos os nomes) por dar-me a honra de amizades sinceras.

Aos meus companheiros de curso, por compartilharem comigo seus dias, experiências e momentos de descontração em meio a rotina acadêmica.

Aos funcionários Júlio e Eliza, que fazem seu trabalho para o bom funcionamento do departamento.

À Coordenadoria de Esporte e Lazer por fornecer condições para o desenvolvimento do projeto e pela oportunidade de ter integrado a equipe de alunos extensionistas bolsistas.

Aos meus alunos da modalidade, que acompanharam a minha graduação do início ao fim e me permitiram colocar em prática a docência com amor, por amor e pelo amor.

Por fim, a todos os que me auxiliaram nesta jornada e que direta ou indiretamente fizeram parte da minha formação, o meu muito obrigada.

