



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
PRÓ-REITORIA DE ENSINO MÉDIO, TÉCNICO
E EDUCAÇÃO À DISTÂNCIA
PARFOR/CAPES/UEPB
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

RONILSON DE CARVALHO SILVA

**KARATÊ COMO FATOR DE INCLUSÃO DENTRO DO CONTEXTO DO
DESENVOLVIMENTO MOTOR: RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Campina Grande - PB
2019

RONILSON DE CARVALHO SILVA

**KARATÊ COMO FATOR DE INCLUSÃO DENTRO DO CONTEXTO DO
DESENVOLVIMENTO MOTOR: RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Trabalho de Conclusão de Curso (Artigo) apresentado à Coordenação do Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Licenciado(a) em Educação Física.

Orientador (a): Dr. Álvaro Luís Pessoa de Farias

Campina Grande - PB
2019

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.

S586k Silva, Ronilson de Carvalho.
Karatê como fator de inclusão dentro do contexto do desenvolvimento motor [manuscrito] : relato de experiência / Ronilson de Carvalho Silva. - 2019.
29 p. : il. colorido.
Digitado.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação EAD em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, EAD - Campina Grande , 2019.
"Orientação : Prof. Dr. Álvaro Luís Pessoa de Farias , Departamento de Educação Física - CCBS."
1. Educação física. 2. Karatê. 3. Inclusão social. I. Título
21. ed. CDD 796



UEPB

UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

RONILSON DE CARVALHO SILVA

**KARATE COMO FATOR DE INCLUSÃO DENTRO DO CONTEXTO DO DESENVOLVIMENTO
MOTOR : RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Trabalho de Conclusão de Curso (Artigo) apresentado à Coordenação do Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Licenciado(a) em Educação Física..

Aprovada em: 09 / 11 / 2019.

BANCA EXAMINADORA

Prof. Dr. Álvaro Luís Pessoa de Farias (Orientador)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

Prof. Dr. Divanalmi Ferreira Maia (Examinador)
Faculdades Integradas de Patos (FIP)

Prof.ª. Me. Silvânia Karla de Farias Lima (Examinadora)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

AGRADECIMENTO

Agradeço primeiramente a Deus, por me fortalecer em todos os momentos, fazendo com que eu conseguisse chegar até o final dessa batalha. Por me permitir que eu acreditasse e persistisse nessa batalha até o final.

A minha esposa Suênia Soares Aragão, por não deixar de acreditar em mim, em momento algum, e ficar ao meu lado nos meus piores momentos.

Aos meus filhos Rennaly Stephany de Souza Carvalho, Davi Emanuel de Souza Carvalho e Kalil Aragão de Carvalho, os quais puderam compreender minhas ausências e, muitas vezes, puderam me dar apoio e consolo nos momentos mais difíceis, obrigado pelos sorrisos nos momentos felizes.

A minha mãe, Maria de Lourdes de Carvalho Silva, por estar ao meu lado, me incentivando e me fazendo acreditar que era possível.

A Maria Lucia Suderio Alves e Maria Jose da Silva, pelo apoio fundamental no processo de colaborar e incentivar essa minha jornada.

A Joao Nascimento Junior, que me concedeu a chance de fazer este relato e assim conhecer um pouco mais da minha área de formação.

A todos os professores do curso, que foram tão importantes na minha vida acadêmica, por me atenderem sempre que solicitados.

Ao meu orientador Prof. Dr. Álvaro Luís Pessoa de Farias, que fez parte da minha vida nesta importante jornada, pelo apoio e confiança, pelo suporte, pelas correções e incentivo para que eu pudesse realizar este trabalho.

Aos meus amigos Leonardo Ivasaki, Flavia, Renata e Roberta que não me deixaram ser vencidos pelo cansaço. Vocês foram fundamentais para a minha formação, por isso merecem meu eterno agradecimento.

“Com o Karatê-do, oferecendo sua ajuda aos outros e aceitando-a deles, o homem adquire a habilidade de elevar a arte ao estado de crença, em que possa aperfeiçoar corpo e alma e assim finalmente chega a reconhecer o significado verdadeiro do Karatê-do”

GICHIN FUNAKOSHI

KARATÊ COMO FATOR DE INCLUSÃO DENTRO DO CONTEXTO DO DESENVOLVIMENTO MOTOR: RELATO DE EXPERIÊNCIA

RONILSON DE CARVALHO SILVA

RESUMO

O Karatê, também conhecido como “mãos vazias”, teve sua origem na ilha de Okinawa no Japão, a prática, karatê seja pela busca na qualidade de vida, conhecimento como defesa pessoal, filosófico ou como atividade desportiva. Este relato de experiência com os alunos de Karatê, relata quanto a importância da sua formação prática realizada. O desenvolvimento musculoesqueléticas mais frequentes no Karatê envolvem os membros inferiores (perna e coxa), seguidos pelo tronco (cabeça e pescoço) e por último os membros superiores (mãos e dedos). Inclui exercícios de fortalecimento muscular, incluindo os músculos de estabilização central, treino sensorio-motor, alongamentos, correção do gesto. Karatê como instrumento de socialização, tendo em vista a necessidade de formação de valores humanos na sociedade atual, buscando ainda identificar as contribuições do karatê para a formação de valores e desenvolvimento de habilidades sociais. Pode-se concluir que, o karatê contribui para a socialização de crianças e adolescentes porque visa principalmente a formação do caráter adolescência, favorece o desenvolvimento da autoconfiança, bem como habilidades necessárias ao processo de socialização. O uso pedagógico da prática do karatê como meio de socialização pode contribuir. Significativamente porque direciona suas energias de forma saudável à cooperação e à socialização, criando um bem-estar para todos.

PALAVRAS-CHAVE: Educação física. Karatê. Inclusão social.

KARATÊ AS AN INCLUSION FACTOR WITHIN THE ENGINE DEVELOPMENT CONTEXT: EXPERIENCE REPORT

RONILSON DE CARVALHO SILVA

ABSTRACT

Karatê, also known as “empty hands”, originated on the island of Okinawa in Japan, the practice, karatê whether for the pursuit of quality of life, knowledge as a self-defense, philosophical or as a sporting activity. This experience report with Karatê students reports on the importance of their practical training. The most common musculoskeletal development in karatê involves the lower limbs (leg and thigh), followed by the trunk (head and neck) and lastly the upper limbs (hands and fingers). Includes muscle strengthening exercises, including central stabilization muscles, sensorimotor training, stretching, gesture correction. Karatê as an instrument of socialization, in view of the need for the formation of human values in today's society, also seeking to identify the contributions of karatê to the formation of values and development of social skills. It can be concluded that karatê contributes to the socialization of children and adolescents because it mainly aims at the formation of adolescence character, favors the development of self-confidence, as well as skills necessary for the socialization process. The pedagogical use of karatê practice as a means of socialization can contribute. Significantly because it directs its energies in a healthy way to cooperation and socialization, creating a welfare for all.

KEY WORDS: Physical education. Karatê. Inclusion social.

SUMÁRIO

| | |
|------------------------------------|----|
| 1. INTRODUÇÃO..... | 1 |
| 2. MARCO TEÓRICO..... | 3 |
| 3. METODOLOGIA..... | 6 |
| 4. RELATO DE EXPERIÊNCIA..... | 8 |
| 5. CONCLUSÃO..... | 12 |
| 6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS..... | 14 |
| 7. APÊNDICES..... | 15 |

1. INTRODUÇÃO

Nesse relato de experiência trazemos à tona a vivência de aulas de karatê realizadas com o aluno João Nascimento Júnior, junto a turma de alunos não deficiente, na cidade de Lagoa seca -PB. O objetivo com essa intervenção didática foi desenvolver atividade de karatê que possibilitassem a interação de todos os indivíduos a partir da valorização do respeito às diferenças e da reflexão sobre os ensinamentos do karatê.

Tendo como objetivo a inclusão de crianças e adolescentes com deficiência ou não, particularmente, à sociedade, por meio da prática do esporte. Além disso, busca trabalhar os aspectos físicos, motores e cognitivos dessas pessoas e aumentar a sua consciência corporal, além de estimular a interação social e promover a participação da família no processo de inclusão social, focando em um aprimoramento pessoal com relação aos aspectos motores, cognitivos e sociais. Proporcionar, através da prática do Karatê, o crescimento e desenvolvimento harmônico, o desenvolvimento das potencialidades psicomotoras e cognitivas, o desenvolvimento da efetividade e a integração social, bem como a introdução aos fundamentos básicos da modalidade.

O Karatê -do, como prática esportiva, é uma atividade que mobiliza todos os membros do corpo, requer também domínio sobre os movimentos corporais como flexões, saltos, rotações e transferências de peso, além é claro, de habilidades de motricidade ampla e fina (NAKAYAMA, 1977).

Desde o início na modalidade, os alunos são estimulados a desenvolver sua lateralidade e o posicionamento do seu corpo no espaço. Para as crianças os diferentes tipos de estímulos e experiências proporcionadas são de extrema importância para seu desenvolvimento motor (GALLAHUE; OZMUN, 2001).

O treino constante do Karatê visa execução dos movimentos de maneira eficiente e precisa. Cada treino dos katas leva a uma melhora na coordenação, ao ponto de poder fazê-los até de olhos vendados. Além disso, claro, há os treinos com parceiros para melhorar os reflexos e a aplicação adequada do que foi aprendido, de acordo com a situação. Melhora a concentração. Além de movimento, Karatê é observação e raciocínio.

A filosofia dessa arte marcial é voltada para o desenvolvimento pessoal e para o cultivo de uma vida saudável. Não é sobre violência, mas sobre buscar equilíbrio. É

um exercício que trabalha todo o corpo, ajuda na perda de peso e aumenta a resistência. Karatê é atividade aeróbica, que demanda movimento de todo o corpo, da cabeça aos dedos dos pés. Quem quer cuidar da forma física encontra nessa prática uma excelente opção. Nos treinos, você trabalha e fortalece membros superiores e inferiores, ganhando definição muscular e melhora no seu preparo físico. Desenvolve a capacidade cardiovascular e a respiração.

O coração é um músculo e, como tal, precisa ser exercitado para manter seu pleno funcionamento, prevenindo problemas. A prática do Karatê garante isso, pois proporciona o bombeamento eficiente do sangue e o transporte do oxigênio para todo o corpo. Também há o desenvolvimento da parte respiratória, uma vez que ela é um ponto muito importante do treino do Karatê, inclusive com exercícios voltados para a respiração correta. Tudo isso ajuda o praticante a ter mais energia e disposição, pois o organismo funciona melhor. Aumenta a coordenação motora e os reflexos.

É preciso estar atento aos detalhes durante o treino, como as orientações, os exemplos dos instrutores e a própria execução das técnicas e das bases. É preciso capacidade de refletir e interpretar o que está sendo aprendido. Por isso, o Karatê é um exercício de foco e concentração. Ajuda a corrigir a postura.

Uma parte importante dos treinos de Karatê é se movimentar de forma correta, com a postura firme e ereta, sem ficar cabisbaixo, curvado ou executar as técnicas de qualquer forma. Com o tempo, ao se aperfeiçoar no dojo, a melhoria na forma de se portar fica visível. Ajuda a melhorar a autoestima e o controle emocional. Ao iniciar todos os treinos, é realizada uma meditação como preparação para o que será praticado, deixando para fora do dojo todas as questões que não sejam pertinentes. Isso, além do treino em si, ajuda a relaxar, extravasar os problemas e ganhar tranquilidade. Outro ponto é que à medida que você treina vai aprendendo mais sobre si mesmo e seu potencial, conseqüentemente adotando uma postura confiante e assertiva para superar as dificuldades dentro e fora do dojo.

Karatê não é um mero esporte. É um caminho trilhado para a vida, uma busca constante do indivíduo de ser melhor para si mesmo e para a comunidade. E esses valores são ensinados dentro do dojo para que sejam aplicados também fora dele. Aprende-se a importância de respeitar os colegas e procurar o exemplo dos veteranos. A ser pontual e dedicado.

Um verdadeiro dojo acaba sendo sua segunda casa e você lida com perfis diferentes de pessoas. Ao se tornar mais graduado, você é como um irmão mais velho

com a missão de ensinar os mais novos. Com isso, aprende formas de comandar, a ensinar pelo exemplo e também a psicologia para orientar alunos com potenciais e dificuldades distintas. Ensina a importância da persistência para alcançar seus objetivos. Não há jeito fácil de aprender Karatê. Cada treino é mais um passo e as técnicas são dominadas pela repetição. Mas cada evolução, cada novo kata aprendido, cada desafio superado traz o sentimento de satisfação, de querer ir mais longe. Ser um karateca é cultivar o espírito de guerreiro que te ajudará a vencer na vida.

O objetivo desse relato de experiência, foi mostrar que através da prática do karatê -do, é possível transformar vidas, hábitos, e ter caráter pratico-reflexivo. A partir desse relato de experiência didático-pedagógico, desenvolvido no dojo, de forma correta e adequada, tanto em relação à faixa etária, quanto ao nível de desenvolvimento dos alunos, teve a intenção de mostrar que o Karatê-do, assim como outras artes marciais, não é apenas um formador de atletas, mas que tem fundamental importância na ampliação do aparato motor dos alunos, além de ser um conteúdo educacional (disciplinador, de inclusão e socializante).

2. MARCO TEÓRICO

2.1 KARATÊ

Karatê-do significa “o caminho das mãos vazias” Kara significa vazias, TÊ significa mãos e DÔ caminho. O karatê surgiu a décadas no Japão na Ilha de Okinawa, no arquipélago de Ryukyu. Essa ilha era de propriedade da China e na ilha circulava uma lei em que era proibido o porte de quaisquer tipos de armas, então os povos para se defender praticavam em segredos as inúmeras artes marciais chinesas, como o kung fu, Tai chi chuan e outras. Depois do domínio chinês essas artes se diversificaram pelo mundo (FUNAKOSHI, 1988). O karatê manteve inalterado o DÔ, o caminho espiritual no qual é baseado em fundamentos éticos e filosóficos (VELTE, 1981). E o seu lema é: Esforçar-se para a formação do caráter, Fidelidade para com o verdadeiro caminho da razão, Criar intuito de esforço, Respeito acima de tudo e Conter o espírito de agressão (SASAKI, 1978).

Segundo o fundador do karatê moderno o mestre Funakoshi (1865-1956), o karatê passou a ser considerado “Arte Divina”, pela sua eficiência. O mais importante acontecimento do karatê moderno foi quando ele se transformou de arte marcial em

esporte através das adaptações que sofreu, possibilitando aos seus praticantes saúde e bem-estar, pois com isso ele pretendia com seu método de luta, que visava à educação física como forma de defesa pessoal, e posteriormente como meio de vida e estando diretamente aliada à filosofia dos samurais e com base científica formar os estudantes de primeiro e segundo graus, em homens de caráter e espírito forte ajudando na sua formação como cidadãos (SASAKI, 1978).

Para Funakoshi o karatê deve estar incluso nas atividades escolares, pois assim, como o ajudou na sua infância e no período em que estava estudando na escola primária a superar as suas deficiências físicas por ser uma criança frágil e doente, se dedicou ao karatê de “mente e corpo, alma e coração” (FUNAKOSHI, 1975).

Segundo Funakoshi (1975) *“o karatê-dô não é apenas um esporte que ensina a bater e dar ponta pés; é também uma defesa contra a doença e as moléstias”*.

Por terem se estabelecido e chegado até nós nos dias de hoje, é óbvio que as técnicas desenvolvidas nessa arte cumpriram seu objetivo de preservar a integridade física dos praticantes. Atualmente as ameaças são outras, mas saber se defender ainda é fundamental. Possui uma filosofia rica, com base no respeito e disciplina.

A filosofia dessa arte marcial tem fundamentos no judô, a versão moderna do código dos samurais, com valores como justiça, coragem, compaixão, cortesia, sinceridade, honra e lealdade. Desenvolve habilidades interpessoais e de liderança.

2.2 INCLUSÃO

A prática inclusiva deve incorporar as diversas formas de expressão e comunicação para favorecer interações mais eficientes. À medida que o aluno com deficiência se comunica e percebe em seu interlocutor uma reciprocidade, sua manifestação expressiva se desenvolve. Seu corpo transborda expressões, supera desafios, e ele demonstra a necessidade de participar das atividades propostas. Para maximizar a interação, alguns cuidados são pertinentes na hora de organizar os grupos, como dar as orientações e utilizar mecanismos sensoriais para o ensino e diversificar as formas de comunicação com adaptações específicas para abranger a diversidade.

O Karatê vem sendo utilizada como um elemento fundamental para o melhor desempenho dos alunos de maneira global. Tendo como prioridades de trabalho a

autoestima, o autocontrole, a autoconfiança, atenção, concentração, socialização e cidadania, o karatê tem promovido resultados verdadeiramente satisfatórios. Esses subsídios são de suma importância para a construção de um alicerce forte, que evitarão que o indivíduo se desvirtue facilmente e farão com que este esteja inserido no contexto social de maneira digna e com preparação para a vida (MARANZANA, 2008, apud SILVA, 2008).

2.3 DESENVOLVIMENTO MOTOR

Pessoas com deficiência são aquelas que têm impedimento de longo prazo de natureza física, mental, intelectual ou sensorial, os quais, em interação com diversas barreiras, podem obstruir sua participação plena e efetiva na sociedade em igualdade de condições com as demais pessoas (Convenção sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência, 2007)

Dentre os principais quadros motores apresentados pela pessoa com algum tipo de deficiência física, torna-se difícil encontrar uma classificação que inclua todos os possíveis distúrbios motores.

Lesão cerebral (paralisia cerebral ou deficiência neuromotora)

Lesão medular (paraplegia/tetraplegias)

Deficiências neuromusculares - Miopatias (distrofias musculares)

Para Gallahue e Ozmun (2001) o desenvolvimento motor é um processo contínuo, que tem início logo após o nascimento e continua até o final da vida, onde este desenvolvimento pode ser definido como alterações nos níveis funcionais dos indivíduos, ou seja, tem relação com as exigências das tarefas e capacidades dos indivíduos.

Concluindo, o professor de karatê pode trabalhar com as crianças, atividades voltadas ao desenvolvimento motor, sendo que estas são muito importantes para o desenvolvimento de habilidades motoras, proporcionando desafios e estímulos diferenciados e assim contribuindo para aumentar a “bagagem” motora da criança.

O professor pode variar as técnicas de ensino e oferecer oportunidades adequadas de prática (como circuitos funcional e técnicas do karatê). Em relação à ajuda física, é importante que o professor nessa função, faça com que todos tenham a oportunidade de colaborar. É vantajoso diminuir a assistência progressivamente para estimular a independência do aluno.

Por fim, é fundamental que o professor esteja atento às necessário, dos alunos mantenha um ambiente agradável e lúdico que estimule a aprendizagem e estabeleça metas e desafios para os alunos, instigando-os a buscarem o seu melhor sem comparações com os demais. Um cuidado especial: não perpetuar práticas que desmereçam o aluno com deficiência, tratando-o, por exemplo, como um boneco a ser manipulado.

3. METODOLOGIA

Amparado numa metodologia de cunho etnográfico qualitativo interpretativo, nesse relato de experiência foi realizada no dojo equivalente a 2 horas-aula no total de 18 a aula envolveu alunos a faixa etária 10 A 25 anos de idade nesse encontro, os alunos aprendizes foram direcionados ao karatê. O uso de atividades que simulam situações de deficiência é uma excelente forma de fazer com que os educandos tenham conhecimento das possibilidades e dos limites enfrentados pelo outro. Tais experiências também podem ser a base para a discussão e criação de estratégias de inclusão que partam do próprio grupo. Outra atividade pertinente são os jogos cooperativos, que diminuem as chances de experiências negativas, estimulam a descontração e promovem o respeito às diferenças.

É interessante propor ações que valorizem as habilidades do aluno com deficiência, utilizar estratégias de reforço positivo e evitar atividades eliminatórias. Alguns cuidados também devem ser observados para não se “adaptar demais”, pois o excesso descaracteriza o exercício e desmotiva os estudantes. Vale a pena destacar uma regra de ouro para as adaptações: manter o propósito original da atividade.

3.1 INCLUSÃO

O esporte é a maior ferramenta de integração social, pois nele não há raça, etnia ou crença. A prática esportiva aumenta a autonomia, trabalha o medo e a ansiedade, além de ensinar a perder e ganhar A prática de atividade física é uma oportunidade para fortalecer o relacionamento entre os alunos. O educador pode correlacionar esporte e inclusão, a fim de proporcionar momentos de empatia e trabalho em equipe.

O esporte é uma maneira de enriquecer tanto os saberes corporais como as experiências lúdicas, emocionais e sociais. É também um caminho na direção da superação dos próprios limites e do fortalecimento da autoestima. Além disso, quando praticado em grupo, o esporte desenvolve habilidades sociais.

3.2 DESENVOLVIMENTO MOTOR

As artes marciais apresentam diferentes modalidades, neste sentido, cada uma delas requer diferentes tipos de treinamentos e aperfeiçoamento de técnicas, que propiciam uma melhora da qualidade do movimento e também qualificam o desenvolvimento motor do praticante. O desenvolvimento motor é um componente do desenvolvimento geral do ser humano. É normalmente definido como as alterações no comportamento motor ao longo do período de desenvolvimento dos sujeitos, que se dá mediante a interação entre componentes genéticos e culturais.

Nesse sentido é interessante observar de que forma as artes marciais tem contribuído para o desenvolvimento motor dos sujeitos e de que forma essas atividades podem ser potencializadas, e incluídas ainda mais no cotidiano dos sujeitos, seja para fins específicos de desenvolvimento motor, ou como práticas de lazer. Sabe-se que quanto mais estímulos um ser humano tiver durante sua vida, melhor será seu desenvolvimento e possibilidades de interação social, por este motivo, o desenvolvimento motor de crianças praticantes de diferentes modalidades de artes marciais é essencial no seu desenvolvimento motor.

O professor pode variar as técnicas de ensino e oferecer oportunidades adequadas de prática (como circuitos funcional e técnicas do karatê). Em relação à ajuda física, é importante que o professor nessa função estimule para que todos tenham a oportunidade de colaborar. É vantajoso diminuir a assistência progressivamente para estimular a independência do aluno.

Por fim, é fundamental que o professor esteja atento às necessidades dos alunos, que mantenha um ambiente agradável e lúdico que estimule a aprendizagem e estabeleça metas e desafios para os alunos, instigando-os a buscarem o seu melhor sem comparações com os demais. Um cuidado especial: não perpetuar práticas que desmereçam o aluno com deficiência, tratando-o, por exemplo, como um boneco a ser manipulado.

4. RELATO DE EXPERIENCIA

4.1 Comunicação e expressão

A prática inclusiva deve incorporar as diversas formas de expressão e comunicação para favorecer interações mais eficientes. À medida que o aluno com deficiência se comunica e percebe em seu interlocutor uma reciprocidade, sua manifestação expressiva se desenvolve. Seu corpo transborda expressões, supera desafios, e ele demonstra a necessidade de participar das atividades propostas. Para maximizar a interação, alguns cuidados são pertinentes na hora de organizar os grupos, como dar as orientações e utilizar mecanismos sensoriais para o ensino e diversificar as formas de comunicação com adaptações específicas para abranger a diversidade.

4.2 Recursos materiais

Criatividade é a palavra-chave. Pode-se utilizar objetos de diferentes formatos, tamanhos e pesos. Uma boa alternativa é junto com os alunos, criar recursos para as aulas, tornando-os mais significativos. Podem ser usados, por exemplo, som, corda naval, pneus, medicinal ball, escada de agilidade, cones, kimono, tatame, saco de pancada, luvas etc. Diferentes pesos e texturas proporcionam uma riqueza sensorial maior e melhoram a aprendizagem motora do aluno.

4.3 Educação básica: Educação especial: Deficiência Física Neuromotora

Pessoas com deficiência são aquelas que têm impedimento de longo prazo de natureza física, mental, intelectual ou sensorial, os quais, em interação com diversas barreiras, podem obstruir, sua participação plena e efetiva na sociedade em igualdade de condições com as demais pessoas (Convenção sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência, 2007)

Dentre os principais quadros motores apresentados pela pessoa com algum tipo de deficiência física, torna-se difícil encontrar uma classificação que inclua todos os possíveis distúrbios motores. Sendo assim, elencamos os quadros neuromotores

de maior incidência em alunos matriculados na Educação Básica e Educação de Jovens Adultos que requerem um apoio mais intenso.

Lesão cerebral (paralisia cerebral ou deficiência neuromotora)

Lesão medular (paraplegia/tetraplegias)

Deficiências neuromusculares - Miopatias (distrofias musculares)

4.4 AULA APLICADA COM O ALUNO JOÃO NASCIMENTO JUNIOR

Uma aula de karatê clássica contém 3 elementos: um primeiro momento de ginástica de aquecimento com o propósito de preparar o corpo para a atividade prevenindo lesões, um segundo momento de treinamento das técnicas básicas do karatê através da repetição de certos movimentos isolados ou combinados (kihon e Kata) e por fim o treinamento das técnicas de combate propriamente ditas (kumite).

4.5 PRIMEIRO MOMENTO (AQUECIMENTO)

Nesse primeiro momento foi aplicado com o aluno João Nascimento Junior e demais alunos, movimentos de ginástica na aula de karatê, que não tem por objetivo trabalhar a questão do condicionamento físico e a força, podendo fazer isto mas não havendo obrigatoriedade neste sentido, mas tem necessariamente, que preparar o aparelho cardiovascular e musculoesquelético para os esforços que virão a seguir, ou seja, deve ser progressiva e sempre possuir exercícios de alongamento de todos os músculos. A maioria dos professores inclui neste momento ou durante a aula, exercícios de força de abdômen e membros superiores.

4.6 SEGUNDO MOMENTO (KARATÊ)

Nesse segundo momento foi aplicado movimentos de "Kihon" para aprimorar os movimentos básicos do karatê, com o intuito de melhorar os movimentos motores. O treino começará com algum kihon para entrar no ritmo. Como o karatê é aprendido por memória muscular, a repetição das técnicas básicas ajuda (e é divertida). Elas incluem socos, chutes, defesas e bases. É o aprendizado do karatê mesmo pós, é quando o iniciante aprenderá os movimentos, como professor poderá aprimorá-lo e

quando se trabalha a resistência física específica do karatê. Existem variantes infinitas de tipos de treinamentos e propósitos a se alcançar, o aprimoramento trabalha umas poucas técnicas por aula preferindo a qualidade das técnicas à quantidade das técnicas.

4.7 TERCEIRO MOMENTO (KATA)

No terceiro momento é utilizado o "Kata" que significa "exercícios pré-definidos". Os katas consistem de entre 20 e 60 movimentos coreografados.

Os katas são a essência do estilo de karatê. Neles estão contidas as técnicas de grandes mestres, cada um deles uma situação diferente pela qual o carateca pode enfrentar, onde você pode mostrar sua técnica. Há cada kata na aula é quando se aprende a lutar.

4.8 QUARTA MOMENTO (KUMITE)

Pode-se paralelamente a este treinamento, iniciar os treinamento de tempo de combate, iniciando pelo mais simples, que é o GO-NO-SEN, onde o propósito é o contra-ataque.

Neste treinamento, quem ataca vai definir qual ataque vai fazer e o adversário tentará defender e contra-atacar. Não necessariamente os golpes devem ser golpes de deslocamento como Oizuki ou mae-gueri, que são os adotados no Jiyu-Ippon-Kumite, certamente para forçar tanto o que ataca (pela dificuldade de aplicar estes golpes, principalmente quando o adversário sabe que serão eles os aplicados) como quem defende, antes, geralmente se fazem golpes que se usam mais em combate tipo kizami-zuki e guiaku-zuki. Dominada esta técnica, pode-se treinar as técnicas de SEN-NO-SEN e TAI-NO-SEM.

À parte disto pode-se ensinar os alunos a "brincar de Karatê" no SHIAI-KUMITE que é o combate por pontos segundo determinadas regras, excelente motivação para os alunos mais perigoso quando não há amadurecimento adequado no aluno sobre o real significado dele.

4.9 MOMENTOS FINAIS (RELAXAMENTO)

Nos momentos finais, antes da meditação (MOKUSO) foi feito pelo professor alguns comentários sobre a aula e a vida e então faz-se a formação para o encerramento.

4.10 RECURSOS MATERIAIS

Criatividade é a palavra-chave. Pode-se utilizar objetos de diferentes formatos, tamanhos e pesos. Uma boa alternativa é junto com os alunos, criar recursos para as aulas, tornando-os mais significativos.

No primeiro momento referente ao aquecimento, podem ser usados, por exemplo, som, escada de agilidade, cones, kimono, tatame, saco de pancada, luvas etc. Diferentes pesos e texturas proporcionam uma riqueza sensorial maior e melhoram a aprendizagem motora do aluno.

O trabalho com a diversidade forma gerações para viver sem preconceitos e barreiras em um mundo tão diverso. Enfrentar as questões da inclusão exige, além de adaptações materiais e estruturais, um trabalho conjunto entre todos os agentes educativos. A presença de alunos com deficiência representa mais do que um desafio, ela estabelece a possibilidade de aprendizagem e o enriquecimento para aqueles que conseguem tirar os “óculos” da padronização e enxergar com os “óculos da diversidade”.

4.11 EXPECTATIVA

No período de desenvolvimento o aluno: João Nascimento Júnior desenvolveu uma base sólida com melhoras nas capacidades motoras, FORÇA: rápida, resistência máxima, RESISTÊNCIA: geral, específica, VELOCIDADE: reação, aceleração máxima, FLEXIBILIDADE: ativa, passiva. Comparada com a do início das aulas de Karatê, observou-se que na média o aluno passou de "mais ou menos" satisfeito para "muito satisfeito".

5. CONCLUSÃO

Considerando os objetivos propostos na presente relato de experiência, percebemos que o karatê pode trazer benefícios importantes para vida da pessoa que o pratica, sendo estes, revertidos à vida dos indivíduos no contexto dos seus relacionamentos familiares. Assim sendo a proposta do programa de karatê poderá vir a contribuir com diversos benefícios para as pessoas com deficiência, pois assim como outras atividades motoras o karatê pode servir como um importante facilitador de um auto conceito positivo.

O desenvolvimento sócio afetivo do grupo de pessoas apresentaram mudanças significativas. Em relação ao comportamento sócio afetivo, as respostas do grupo estiveram quase que igualitárias para a presença ou não de atitudes positivas e negativas nesta área. Estas atitudes devem ser constantemente estimuladas e influenciadas pelo professor durante as aulas de karatê.

Outros fatores a serem mencionados são a intensidade, o volume e a duração dos estímulos das aulas de karatê. O fato destes participantes, terem apenas três aulas por semana.

Como o karatê é uma prática corporal que envolve o treinamento de exercícios que tem uma direção de disciplina constante, isso acreditamos que é importante considerar que no karatê o processo de aprendizagem demanda tempo de prática ligada à disciplina diária, onde, a incorporação das condutas leva um período considerável.

Desta forma, é necessário e indispensável treinar com intensa seriedade, sendo que a mesma, deva ser exercitada também numa dimensão psicológica relacionando-a com a vida. Em ambas situações, luta e vida, a aprendizagem é algo que deve ser estimulado e facilitado, assim a prática deve ser uma experiência real para o aperfeiçoamento do caráter e da personalidade do indivíduo.

Seguindo essa ideia de investigação, e com relato de experiência acreditamos que com essa proposta possibilitou aos envolvidos ter uma pequena vivência na questão do relato de experiência. Elas tiveram que interagir nas aulas e pela experiência pela qual passaram e pelo interesse demonstrado pôde-se constatar as contribuições e a conscientização que o karatê promove como respeito, socialização, confiança, preparação física e saúde, tendo também que refletir sobre as atitudes agressivas que não levam a nada, por conseguinte aprender uma luta e mesmo, assim

controlar e melhorar suas atitudes de acordo com a filosofia da essência do karatê. "O mestre não é quem sempre ensina, mas quem- de repente- aprende"

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

FUNAKOSHI, Gichin. **Karatê-do: O meu modo de vida**. São Paulo: Cultrix, 1975.

GALLAHUE, D. L; OZMUN, J. C. **Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos**. São Paulo: Phorte, 2001.

GUEDES, D. P; GUEDES, J. E. R. P. **Crescimento composição corporal e desempenho motor de crianças e adolescentes**. São Paulo: CLR Balieiro, 1997.

_____. **Karate-do nyumon: Texto introdutório do mestre**. São Paulo: Cultrix, 1988.

MARANZANA, M. **O karatê e as demais artes marciais atuais têm suas raízes mais remotas no século V**. [sl], 2008. Disponível em: <http://www.geogities.com/michelmaranzana/origem.html>. Acesso em: 17/07/2019.

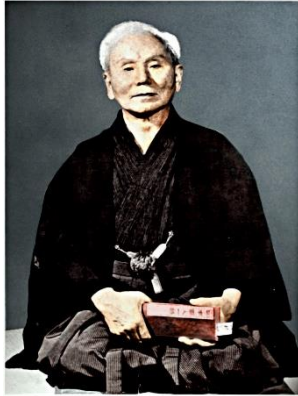
Nakayama, M. (1996). **O melhor do karate 1: Visão abrangente, práticas** (C. Fischer, Trad.). São Paulo, SP: Cultrix. (Original publicado em 1977)

SÁ, Marco A. L. **Manual de preparação física para o karatê**. São Paulo: Ediouro, 1988.

SASAKI, Y. **Manual de Educação Física: karatê-do e Tênis**. São Paulo: E.P.U., 1978. (Deficiência Física Neuromotora)

VELTE, H. **Dicionário ilustrado de Budo**: Mais de 1500 termos técnicos sobre Artes Marciais do Oriente. Rio de Janeiro: 1981.

APÊNDICES



IDENTIDADE E DADOS PESSOAIS

Nome:Gichin

Sobrenome:Funakoshi

Nascido10 Novembro 1868

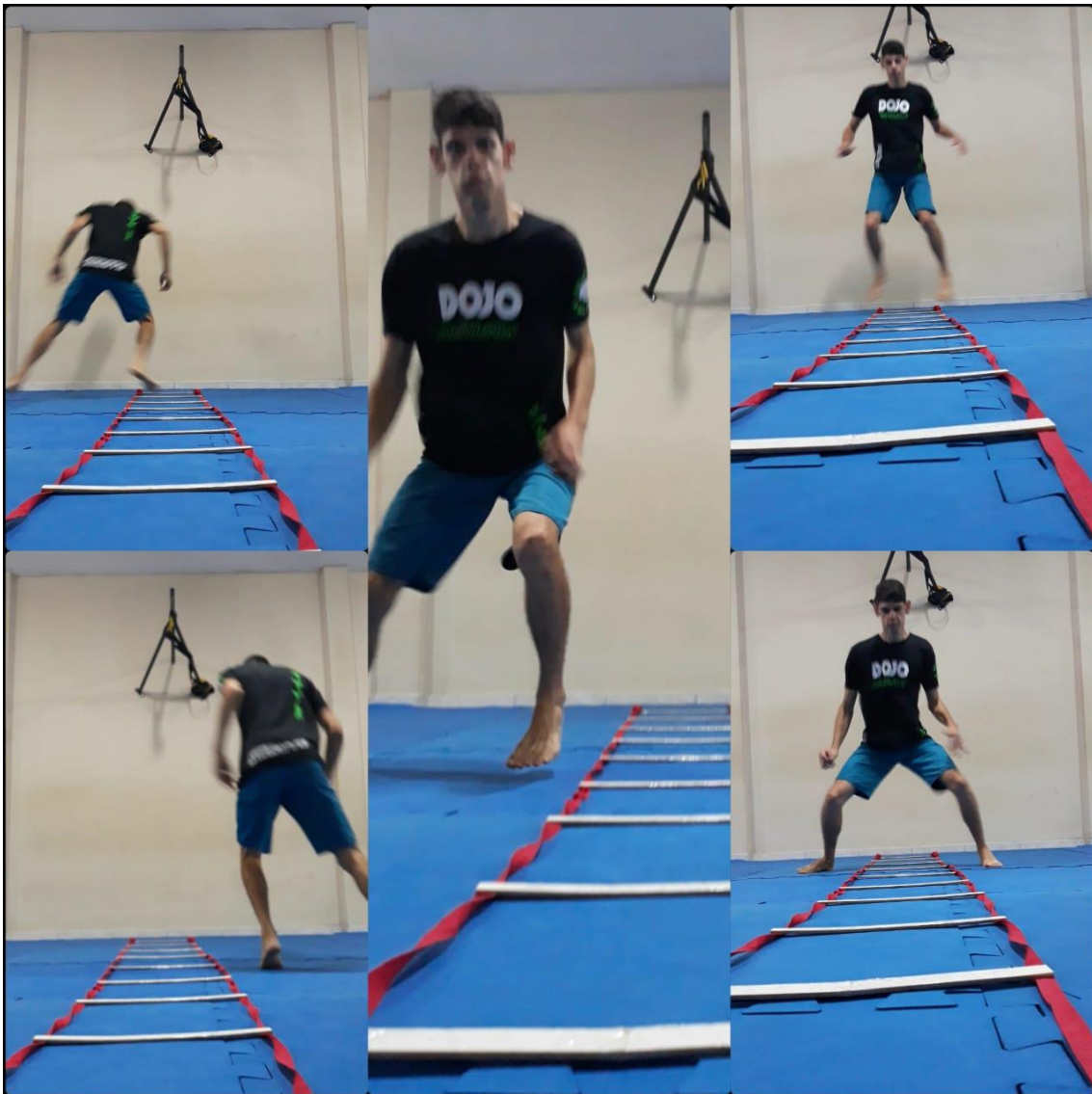
Falecido26 Abril 1957

Gênero: masculino Nacionalidade Japonesa

Profissão especialista de artes marciais (criador do estilo de Karatê Shotokan)

Signo do zodíaco Escorpião

01. IMAGEM TRABALHO DE COORDENAÇÃO MOTORA



02. TRABALHANDO A HIPERTROFIA MUSCULAR



03. TRABALHANDO COM O KARATÊ A PARTE DICIPLINA É COORDENAÇÃO MOTORA FÍSICA E MENTAL.



04. FOTO OFICIAL DA TURMA

