

## O TAEKWONDO COMO PROPOSTA PEDAGÓGICA DE ENSINO NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

\*BUENO, Camilo Antonio Monteiro

*Capítulo do livro: Lutas na Educação Física Escolar: Caminhos e Possibilidades no Ensino e Aprendizagem*

**RESUMO:** O nome “Taekwondo” derivou de seu significado caminho dos pés e das mãos, possuindo traduções menos literais ao nome, e também todo o corpo, assim como controlar a mente e manter a paz. No Brasil, a introdução do taekwondo acontece na década de 70 e desde então vem sendo cada vez mais difundido, com objetivo da época de ser ensinado à polícia no combate ao terrorismo. Para tanto, apesar de todo seu desenvolvimento como esporte e cultura, o espírito do taekwondo, foi influenciado pelos militares tradicionais, inserido na alma e moldada através de experiências comuns de alegria, raiva, glória, fracassos, soberania, tristeza e prazeres. As artes marciais por serem características dos orientais, e praticadas por longos anos, têm a sua base formadora aliada na disciplina, hierarquia e respeito, onde mestres e alunos interagem pelas técnicas aprendidas durante horas de treinamento e repetição de movimentos. Através destes ensinamentos, desenvolvemos o equilíbrio e o controle emocional para determinadas situações que possam ocorrer em nossas vidas, colaborando no desenvolvimento do caráter e na formação pessoal. A prática esportiva do taekwondo escolar contribuirá na formação e desenvolvimento integral do aluno, enaltecendo o respeito perante seus colegas. Na evolução da arte como esporte, percebe-se uma grande evolução no rendimento esportivo de atletas não só brasileiros como também de outras nacionalidades, porém sua tradição milenar passa-se a ser menos disseminada. Sabe-se também que para um bom rendimento esportivo, para tal fato é primordial que o aluno obtenha uma boa formação pedagógica da arte. No Brasil, essa pedagogia se baseia exclusivamente nas propostas e ferramentas regulares de ensino, tanto na BNCC como também seguindo os padrões dos PCN's. Cabe ao professor de educação física, auxiliar nas bases e gestos específicos citados neste trabalho, desenvolver toda a parte física dos alunos como força, velocidade, resistência, flexibilidade e coordenação motora, aprimorando assim toda a capacidade motora de seus alunos.

**Palavras-chave:** Taekwondo; Arte Marcial; Pedagogia do esporte

**Abstract:** The name “Taekwondo” was derived from its meaning foot and hand path, having less literal translations of the name, and also the whole body, as well as controlling the mind and maintaining peace. In Brazil, the introduction of taekwondo happened in the 70s and since then it has been more and more widespread, with the objective of the time to be taught to the police in the fight against terrorism. Therefore, despite all its development as a sport and culture, the spirit of taekwondo was influenced by the traditional military, inserted in the soul and shaped through common experiences of joy, anger, glory, failures, sovereignty, sadness and pleasures. The martial arts, being characteristic of oriental people, and practiced for many years, have their training base allied to discipline, hierarchy and respect, where masters and students interact by the techniques learned during hours of training and repetition of movements. Through these teachings, we develop balance and emotional control for certain situations that may occur in our lives, collaborating in character development and personal formation. The practice of school taekwondo will contribute to the formation and integral development of the student, extolling respect towards his colleagues. In the evolution of art as a sport, there is a great evolution in the sports performance of athletes, not only Brazilians but also of other nationalities, but its ancient tradition is less widespread. It is also known that for a good sports performance, it is essential that the student obtains a good pedagogical training in the art. In Brazil, this pedagogy is based exclusively on the proposals and regular teaching tools, both at BNCC and also following the standards of the PCN's. It is up to the physical education teacher, to assist in the bases and specific gestures mentioned in this work, to develop all the physical part of the students as strength, speed, resistance, flexibility and motor coordination, thus improving all the motor capacity of their students.

**Keywords:** Taekwondo; Martial Arts; Sport Pedagogy

## **UM BREVE RELATO SOBRE AS ARTES MARCIAIS**

As artes marciais são atividades educacionais seguras, de acordo com os autores Martinkova; Parry e Vagner (2019), estes relatam que uma das principais características é o desenvolvimento moral tanto em âmbito individual quanto no coletivo. No entanto, nem todas as escolas e/ou institutos contemporâneos consideram o cultivo moral importante, diminuindo de uma certa forma o seu potencial. Porém, desenvolvimento educacional pessoal causado pela transferência cultural mal sucedida, a falta de uma base moral sólida pode trazer vários tipos de problemas na prática de artes marciais, como exemplo, o abuso de poder por parte do professor/instrutor/mestre, transformando a exploração de praticantes em uma atmosfera geralmente abusiva (LAWLER, 2015).

O discurso popular sobre artes marciais asiáticas tem sido frequente, ao ponto de influenciar uma discussão acadêmica sobre isso. Motivos nacionalistas sob a intensão de promover determinadas narrativas de artes marciais muitas vezes prevaleceram, e assim o problema filosófico frequente ao discurso histórico em torno das artes marciais asiáticas. Em particular, as discussões acadêmicas de artes marciais japonesas e coreanas, e a busca de um quadro filosófico compatível com narrativas históricas. Partindo do princípio que os japoneses desenvolveram artes marciais nacionalistas através de narrativas que se alinhavam com os ideais da Revolução Meiji. Esta imagem romantizada foi ingenuamente aceita no ocidente, muitas vezes importado juntamente com ideias esotéricas do oriente. E, como a maioria das artes marciais coreanas se originou no Japão, estas, se alinharam com as artes marciais japonesas, de modo que esse alinhamento tem sido um ponto de disputa acirrada. Discussões de artes marciais coreanas refletem uma busca por uma identidade definitiva, comunidades coreanas de artes marciais, bem como o desejo de estabelecer uma tradição independente daquelas do Japão, bem como China. No entanto, o discurso foi influenciado pelo ocidente com visões históricas e ideias sobre tradições de artes marciais embora tendenciosa e talvez defeituosa (KIM; MOENIG, 2019).

Nem tudo pode se aplicar às artes marciais principalmente ao se referir ao taoísmo, ao zen ou ao budismo. Qualquer um que já tenha feito alguma luta, aprende rapidamente para não entrar em pânico ou ficar tenso ao rolar no chão com um oponente que está tentando sufocar, travar, prender ou estrangular você. Os iniciantes ficam tensos e entram em pânico gastando enormes quantidades de energia. Quanto mais avançado você se torna, mais calmo você fica, relaxado, tranquilo e mais você pode (finalmente) fluir. Em tais artes marciais, a capacidade de fluir é fundamental: não se prender onde quer que o oponente esteja tentando assumir o controle ou emitir força; mas sim fluir através de um problema, do que simplesmente “virar a mesa” (BOWMAN, 2019).

## **O DESENVOLVIMENTO HISTÓRICO DO TAEKWONDO**

O taekwondo traz um cenário histórico não muito admirável, uma vez que brigas, interesses políticos e perseguição ao poder, fizeram deste, um cenário não muito confiável sobre alguns dirigentes no mundo atual. Em 11 de abril de 1955 quando o esporte foi finalmente oficializado segundo a World Taekwondo (W.T. 2019), até então para chegar a esta posição, vários autores e mestres da arte relataram um grande avanço técnico da modalidade. Hi (1983) descreve que, os seres humanos, no início de seu desenvolvimento, necessitavam de uma forma de proteção. Devido a isso passaram a utilizar seus pés e mãos como forma de defesa tanto de inimigos, como de qualquer outro obstáculo encontrado para sua sobrevivência. Séculos mais tarde, através de seu desenvolvimento, esta proteção passou a ter um formato sistêmico, com padrões de movimento e simulações de luta. Porém, foi somente na localidade das atuais Coreia do Norte e Coreia do Sul que o taekwondo obteve sua origem e desenvolvimento. Até então, cerca de três mil anos atrás, na antiga Coreia, existiam

três reinos que a dividiam: Silla (57 a.C. - 935 d.C.), Koguryo (37 a.C. – 668 d.C.) e Paekche (18 a.C. – 66 d.C.). Todos os três reinos possuíam a ambição de ampliar seus territórios, assim como compartilhavam o medo por invasões de países vizinhos (COOK, 2011).

Como forma de proteção ao seu reino, o rei de Koguryo, o maior reino em âmbito territorial, desenvolveu um grupo de guerreiros chamados de Sumbae. Esses guerreiros originavam-se de todos os patamares sociais, possuíam senso democrático e usavam trajes de veludo preto com a cabeça raspada. Da mesma forma, no reino de Silla, sob a direção do rei Jin Heung, foi desenvolvido um grupo militar chamado de Hwarang. Seus membros eram praticantes exclusivamente do Hwarang-Do e de um treinamento especial que incluía o conhecimento de música, poesia, arco e flecha e a filosofia do confucionismo, budismo e taoísmo (PARK; PARK; GERRARD, 2009; COOK, 2011; CRISTINA *et al.* 2015).

Porém, somente séculos mais tarde, após duas grandiosas guerras, a ocupação Japonesa (1910 – 1945) a guerra entre as Nações Unidas e as forças comunistas coreanas por poder, que o taekwondo obteve seu início (FEDERAÇÃO BRASILEIRA DE TAEKWONDO ITF, 2003; COOK, 2011). Sendo exatamente durante esta última guerra que o General Choi Hong Hi passou a desenvolver o taekwondo, embasando-se nas técnicas do Tae-kyon, Soo Bak, elementos chineses e táticas militares. Ainda, ao basear-se na combinação do melhor de cada arte marcial, general Choi desenvolve um novo método, que somente em 1955 passa a ser considerado o único no país coreano, devido a uma reunião entre um grupo de mestres coreanos que unificaram todas as artes marciais (kwans) e passaram a denominá-la de taekwondo (AKILIAN, 2009; COOK, 2011).

O nome “Taekwondo” derivou de seu significado caminho dos pés e das mãos (CBTKD,s/d). Também possuindo traduções menos literais ao nome como a forma correta de utilizar os punhos e os pés e também todo o corpo, assim como controlar a mente e manter a paz (AKILIAN, 2009).

Anos mais tarde, em 1965, vários mestres foram enviados a outros países com o intuito de difundir a arte marcial. Em 22 de março de 1966, a Federação Internacional de Taekwondo (ITF) é fundada assumindo seu lugar justo como arte marcial global. Em pouco tempo se converteu em uma organização mundial com 30 membros. Infelizmente, General Choi não foi imune a políticas internas (COOK, 2011). Nesta mesma época, este mesmo General muda-se para o Canadá e passa a residir e a disseminar o taekwondo por todo o continente americano. Autores divergem entre os motivos de sua mudança abrupta. O mesmo autor, relata que foi devido a uma indisposição com o governo coreano. Já Akilian (2009) relata que foi devido ao fato de o General tentar difundir o taekwondo pela Coreia do Norte, fato que repercutiu em uma acusação de revolução, resultando em sua mudança ao Canadá por condenação de traição. Já no site da ITF (FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE TAEKWONDO, 2015) esta mudança de país é representada por uma mudança estratégica que visava difundir o taekwondo por todo o continente americano. Após esse episódio, outro artista marcial passa a desenvolver o taekwondo, Dr. Un Yong Kim, que fundou a WTF (Federação Mundial de Taekwondo) em 28 de maio de 1973. Assim como desenvolveu, junto a outros líderes coreanos, o Kukkiwon “Ginásio Nacional”, sede do taekwondo localizado no distrito de Kangnan, em Seul. Sendo a sede e a WT os maiores responsáveis pelas documentações e organização dos graus dos atletas (COOK, 2011; WT, 2019).



No Brasil, a introdução do taekwondo acontece na década de 70 e desde então vem sendo cada vez mais difundido, mestre San Min Cho, pioneiro, designado à ensinar o taekwondo para a polícia visando o combate ao terrorismo, tal fato

ocorreu devido ao pedido feito pelo presidente da época, Médici, ao general Choi de que enviasse instrutores ao Brasil. Desta forma o mesmo autor relata, por meio da entrevista a outros mestres que posteriormente chegaram: o mestre Kun Mo Bang, encaminhou-se ao interior do estado de São Paulo, mais precisamente a cidade de Marília e os mestres Sang In Kim e San Min Cho dirigiram-se a capital de São Paulo, e por meio desta divisão passaram a, não somente ensinar a arte marcial à polícia, mas também a disseminar o taekwondo por todo o país (MARTA, 2000).

Em fevereiro de 1987, é fundada a Confederação Brasileira de Taekwondo (CBTKD), responsável pelo taekwondo no Brasil, sendo “filiada ao Comitê Olímpico Brasileiro (COB), à União Pan-americana de Taekwondo (PATU) e à Federação Mundial de Taekwondo” (WT). Ao longo destes anos podemos constatar uma grande evolução da arte no Brasil, uma vez que, tal fato pode ser considerado pelos grandes feitos de atletas de taekwondo se destacarem no cenário mundial. Considerando que a primeira aparição do Brasil em campeonatos mundiais foi em 1982, de lá pra cá foram 18 medalhas em campeonatos mundiais adultos (1 ouro; 6 pratas e 11 bronze), somando 24 edições entre os anos de 1973 até o ano de 2019. No ano 2000 o taekwondo passou a ser oficialmente um esporte olímpico. Depois de ter sido demonstrado duas vezes, nos Jogos Olímpicos de Seul, em 1988, e nos Jogos Olímpicos de Barcelona em 1992 (COSTA, ANTUNES, 2015; WT, 2019). Ao longo desse tempo o Brasil conseguiu 2 medalhas olímpicas (bronzes).

No entanto, em nível mundial, à medida que o esporte acelera no cenário olímpico, estão ocorrendo efeitos colaterais como a deterioração dos valores da arte marcial tradicional coreana, ou seja, o Taekwondo, que é centrado em torno de técnicas esportivas, seu valor original (marcial) está desaparecendo, observa-se uma ampla necessidade de melhorar continuamente a excelência do espírito, filosofia e funções únicas da arte (HYONG-KEUN; SEONG-KON, 2018). De acordo com os resultados da pesquisa sobre “Desenvolvimento dos 10 Melhores Conteúdos Culturais do Taekwondo”, este alcançou um crescimento quantitativo em torno de 100 milhões de atletas em 20.000 clubes / escolas no mundo, no entanto, foi proposto também que é necessário alcançar crescimento qualitativo, como geração de empregos e desenvolvimento de conteúdos profundos de alta qualidade (HYONG-KEUN; SEONG-KON, 2018). Song (2005) traz que o processo de globalização do Taekwondo pode ser dividido nas 3 etapas, a primeira delas através do qual a ITF (International Taekwondo Federation) foi fundada em torno de Choi Hong-Hee na década de 60 e assim começou a ser introduzido pela Equipe das Forças Armadas da Coreia oferecendo uma ampla divulgação de demonstração no Sudeste Asiático, o segundo processo foi através da qual a Federação Mundial de Taekwondo (WT) foi fundada e o esporte se tornou global, e o terceiro processo de globalização foi permitir que Taekwondo seja escolhido como evento oficial para os Jogos Olímpicos depois da década de 1980.

Para tanto, apesar de todo seu desenvolvimento como esporte e cultura, o espírito do taekwondo, foi influenciado pelos militares tradicionais, inserido na alma e moldada através de experiências comuns de alegria, raiva, glória, fracassos, soberania, tristeza e prazer através dos tempos (KUKKIWON, 2019). Assim, assuntos políticos enfrentados pelo Taekwondo são, primeiro, a necessidade de suplementar uma Lei de Promoção do esporte de oficinas (vivências) em parques públicos, shoppings etc, segundo, a necessidade de harmonização dos líderes de uma mesma região (mestres/instrutores) do Taekwondo por geração, e terceiro, a necessidade de fortalecer medidas de apoio à clubes e/ou escolas de Taekwondo através de iniciativas públicas e privadas.

A ideia da filosofia do taekwondo é manter-se íntegra, o equilíbrio entre corpo, mente e espírito, através da prática constante e da dedicação à arte para que, com o tempo, o praticante possa ser um cidadão honrado e equilibrado. Foi neste caminho que vislumbrou-se o esporte como algo mais abrangente, a formação de um mundo mais íntegro e moral,

por meio de um profissional que não trabalhe somente a preparação física e a técnica mas também vise a filosofia da arte, sua cultura e o próprio ser humano como um todo (AKILIAN, 2009).

## **CARACTERÍSTICAS ESPECÍFICAS DA MODALIDADE**

O taekwondo é considerado uma arte marcial coreana que enfatiza o uso de rápidos chutes, sendo um dos mais populares esportes de combate do mundo. Com seu crescimento, principalmente na parte esportiva, houve drasticamente uma mudança no conteúdo das aulas, como ocorreu também com as demais artes marciais. Atualmente, com o desenvolvimento do conhecimento científico aplicado ao rendimento competitivo e racionalização do esporte moderno, o que antes seria considerado de grande importância no treinamento (BUENO; LOPES; MARTINEZ-ÀVILA, 2018). Dentre os aspectos da aptidão física envolvidos nesta modalidade, a força muscular dos membros inferiores é particularmente importante para chutar, saltar e manter a estabilidade corporal. De modo que, quanto maior a força muscular dos membros inferiores, melhor será o desempenho dos atletas de taekwondo (PIETER; HEIJMANS, 2000). Embora possam ser utilizadas as mãos e os pés para golpear o adversário na competição, são usados mais chutes quando comparados aos socos, o que tem sido observado desde os jogos olímpicos de 2000, quando o taekwondo foi introduzido.

## **O DESENVOLVIMENTO DO TAEKWONDO NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR**

O taekwondo pela sua característica de arte marcial, assim como as demais (judô, karatê-do, aikidô, entre outras), existem os níveis de graduação onde estes são denominados por “*gub*” reconhecidos pela cor da faixa. Em cada faixa há



um currículo composto pelas bases específicas junto com técnicas de golpes, como o tipo de chute e defesa pessoal. Para a construção de uma proposta pedagógica integrada, a nova Base Nacional Comum Curricular - BNCC (MEC 2017) responsabiliza a própria escola e o professor pela adaptação da ação educativa escolar às diferentes realidades e demandas sociais. Sendo assim, os professores devem promover diferentes práticas corporais para os alunos,

mostrando-lhes as diferentes culturas, dando-lhes oportunidades de vivenciar essa variedade de conteúdo, a educação física então, seria mais valorizada, não apenas pelos alunos, mas também, pelos pais e professores das demais disciplinas.

As artes marciais por serem características dos orientais, e praticadas por longos anos, têm a sua base formadora aliada na disciplina, hierarquia e respeito, onde mestres e alunos interagem pelas técnicas aprendidas durante horas de treinamento e repetição de movimentos. Através destes ensinamentos, desenvolvemos o equilíbrio e o controle emocional para determinadas situações que possam ocorrer em nossas vidas, colaborando no desenvolvimento do caráter e na formação pessoal. A prática esportiva do taekwondo escolar contribuirá na formação e desenvolvimento integral do aluno, enaltecendo o respeito perante seus colegas.

Não podemos esquecer de mencionar também que um conteúdo muito importante na educação física escolar, são os Parâmetros Curriculares Nacionais (PCN's), que traz uma proposta curricular tornando uma importante ferramenta de auxílio pedagógico ao professor de Educação Física (EF).

A definição de lutas que os Parâmetros Curriculares Nacionais (PCN's) adota é a seguinte:

“As lutas são disputas em que o(s) oponente(s) deve(m) ser subjugado(s), mediante técnicas e estratégias de desequilíbrio, contusão, imobilização, ou exclusão de um determinado espaço na

combinação de ações que gerem ataque e defesa. Caracterizam-se por uma regulamentação específica, a fim de punir atitudes de violência e/ou deslealdade”.

A luta é um dos conteúdos da Educação Física, a ser trabalhado no primeiro ciclo (1ª e 2ª séries) e segundo ciclo (3ª e 4ª série), conforme disposto nos PCN's. A partir da abordagem das dimensões conceituais, procedimentais e atitudinais, trata-se de oferecer aos alunos a oportunidade de participação em diversos jogos e lutas, respeitando as regras e não discriminando os colegas; a utilização de habilidades em situações de jogo e lutas, tendo como referência de avaliação o esforço pessoal, e o desenvolvimento das capacidades físicas durante os jogos e lutas.

Para o terceiro ciclo (5ª e 6ª séries) e quarto ciclo (7ª e 8ª série), a luta e a ginástica compõem o mesmo bloco de conteúdo. Especificamente sobre a luta, os indicativos presentes no PCNs são para abordar: 1) aspectos histórico-sociais das lutas: compreensão do ato de lutar; vivência da luta no contexto escolar; 2) construção do gesto nas lutas: perceber e desenvolver as capacidades físicas e as habilidades motoras presentes nas lutas; 3) participação em jogos, lutas, e esportes dentro do contexto escolar de forma recreativa e, também, forma competitiva; 4) aquisição e aperfeiçoamento de habilidades específicas a jogos, esportes, lutas e ginásticas.(BRASIL, 1997, P.89)

Já, segundo a BNCC (MEC, 2017), traz que a Educação Física é o componente curricular que tematiza as práticas corporais em suas diversas formas de codificação e significação social, entendidas como manifestações das possibilidades expressivas dos sujeitos, produzidas por diversos grupos sociais no decorrer da história. Nessa concepção, o movimento humano está sempre inserido no âmbito da cultura e não se limita a um deslocamento espaço-temporal de um segmento corporal ou de um corpo todo. De modo que esta ofereça uma série de possibilidades no intuito de enriquecer as experiências motoras nas crianças, jovens e adultos na Educação Básica. Assim, a BNCC classificou os esportes em um ramo de trabalho dentro da Educação Física Escolar:

- MARCA
- PRECISÃO
- TÉCNICO-COMBINATÓRIO
- REDE / QUADRA DIVIDIDA EM PAREDE OU REBOTE
- CAMPO E TACO
- INVASÃO OU TERRITORIAL
- COMBATE

Esta última traz uma definição que reúne modalidades caracterizadas como disputas nas quais o oponente deve ser subjugado, com técnicas, táticas e estratégias de desequilíbrio, imobilização ou exclusão de um determinado espaço, por meio de combinações de ações de ataque e defesa (judô, boxe, esgrima, taekwondo etc.).

O processo de ensino das diferentes modalidades de lutas está baseado em uma intensa tradição oral, disseminada de geração em geração, com pouca fundamentação teórica para sua otimização (CORREIA; FRANCHINI, 2010). Tais tradições, pautado nas características de rigidez, passividade e hierarquização intensa, tem causado alguns problemas às lutas. Inicialmente se destaca elevado abandono daqueles que iniciam sua prática, talvez dos professores não respeitarem as diferentes faixas etárias e suas características no processo ensino-aprendizado.

Franchini e Del Vecchio (2012), desenvolveram um trabalho em que averiguaram que as características principais do processo atual no ensino das lutas são:

1. **ENSINO DE MODELOS TÉCNICOS:** As técnicas empregadas nas lutas são ensinadas segundo modelos técnico previamente concebido. Desse modo o praticante que tem que se adaptar ao gesto motor, e não ao contrário.
2. **PRÁTICA POUCO REFLEXIVA:** Como os golpes são demonstrados aos praticantes, estes assumem que tais ações são as mais adequadas e eficientes, sem investigar os motivos.
3. **HABILIDADES ABERTAS APRIMORADAS:** Os confrontos nas lutas expressam a capacidade dos indivíduos improvisarem e tornarem o ambiente de luta o mais imprevisível possível para seus adversários.

Na perspectiva de uma prática mais crítica, e com maior significado para as pessoas que se vinculam as lutas, os autores Kozub; Kozub, (2004) desenvolveram um modelo denominado Teaching Games For Understanding (TGFU), os professores não apresentam um modelo técnico desportivo finalizado, mas sim experiências corporais de lutas nas quais os praticantes necessitam desenvolver soluções táticas. Essas soluções são baseadas nos seguintes conceitos:

1. A prática separada melhora a acurácia, porém, não ajuda a entender a prática complexa;
2. O foco na tática serve para dar sentido à habilidade praticada;
3. Pode haver transferência de modalidade cujo problema tático é similar e as regras podem mudar, bem como a forma de pontuação, mas o problema tático é similar.

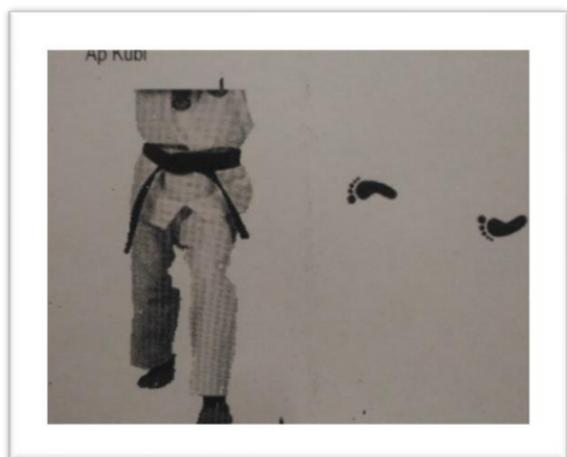
Na BNCC (MEC, 2017) as lutas serão estudadas a partir do 3º Ano do Ensino fundamental com Lutas do contexto comunitário e regional Lutas de matriz indígena e africana, o taekwondo entraria especificamente no 8º e 9º Ano do ensino fundamental, sendo o objeto de conhecimento as lutas do mundo e seguindo a seguinte proposta:

- Experimentar e fruir a execução dos movimentos pertencentes às lutas do mundo, adotando procedimentos de segurança e respeitando o oponente.



No taekwondo, ensinar os movimentos de base específica, (faixa branca à faixa verde (10º / 6º gub), para que servem, e seus fundamentos.

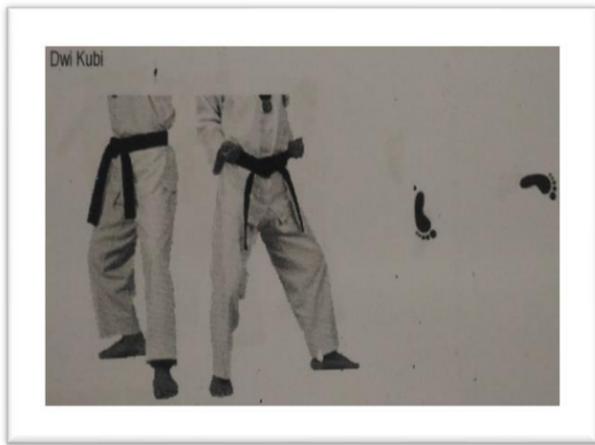
**BASES:** A seguir apresentaremos 3 tipos de bases que aprendemos no início da prática esportiva:



**AP-KUBI “base longa”** → Separar os dois pés a uma distância de um passo e meio, o joelho da frente deve estar semi-flexionado, formar uma linha vertical com a ponta do pé. O pé de trás deve formar um ângulo de 30º graus, formando uma linha reta entre o calcanhar do pé de trás e a ponta do pé da frente.



**AP-SOGUI “base curta”** → – É similar ao movimento natural de andar, a distância entre o pé de trás e o pé da frente deve ser de um pé e o peso deverá ser distribuído entre ambas as pernas.



**DWI-KUBI “base em L”** → avançar uma perna a frente formando um ângulo de 90° graus e ambas as pernas permaneçam flexionadas, de modo que o centro de gravidade esteja entre as pernas.

**TIPOS DE DEFESA:** A seguir apresentaremos 3 tipos básicos de defesa utilizando as mesmas bases anteriores:



**AP-KUBI ARE MAKI** (defesa de membros inferiores na base longa)



**AP-KUBI MONTONG MAKI** (defesa do tronco na base longa)



**AP-KUBI OLGUL MAKI** (defesa da cabeça na base longa)



**AP-SOGUI ARE MAKI**  
(defesa de membros inferiores na base curta)



**AP-SOGUI MONTONG MAKI** (defesa do tronco na base curta)



**AP-SOGUI OLGUL MAKI** (defesa da cabeça na base curta)



**DWI-KUBUBI ARE MAKI** (defesa de membros inferiores na base L)



**DWI-KUBUBI MONTONG MAKI** (defesa do tronco na base L)



**DWI-KUBUBI OLGUL MAKI** (defesa da cabeça na base L)

- Planejar e utilizar estratégias básicas das lutas experimentadas, reconhecendo as suas características técnico-táticas.



No taekwondo ensinar dois ou três movimentos de ataques (golpes) e desenvolvimento de sequências destes mesmos golpes.

## TÉCNICAS ESPECÍFICAS DA MODALIDADE (TAEKWONDO)

### AP – THAGUI (CHUTE FRONTAL)



### BANDAL – THAGUI (CHUTE CIRCULAR)



## YOP – THAGUI (CHUTE COM A FACA DO PÉ)



- Discutir as transformações históricas, o processo esportivo e a interação de uma ou mais lutas, valorizando e respeitando as culturas de origem.



Com o aprendizado das bases e técnicas específicas da modalidade, desenvolver problemas sequenciais aos alunos, e como o aluno poderá defender-se de determinados golpes desferidos contra ele.

A partir do momento em que os alunos assimilaram o conhecimento de algumas técnicas específicas da modalidade, cabe ao professor desenvolver exercícios e ideias utilizando tais técnicas como base / defesas e golpes. Além de considerar os PCN's e a BNCC, outra proposta interessante é adotar a prática do TGFU proposto pelos autores Kozub; kozub (2004) descrito neste capítulo anteriormente. Segue o exemplo de dois problemas:

### **PROBLEMA 1:**

O aluno (agressor) desfere um soco direto no peito do seu companheiro (vítima), como sair deste ataque?

### **HIPÓTESE:**

*O aluno (vítima) sai na base DWI-KUBI para traz, defendendo com o braço (movimento circular) de dentro para fora no mesmo lado do ataque → DWI-KUBI MONTONG MAKI*



## PROBLEMA 2:

O aluno (agressor) desfere um chute lateral (bandal-chagui) no peito de seu companheiro (vítima), como sair deste ataque?

## HIPÓTESE:

*O aluno (vítima) recua na base de AP-KUBI ARÊ-MAKI, e em seguida (vítima) desfere um golpe ap-thagui no tronco do seu companheiro (agressor).*



Tais práticas demonstradas são bem simples, uma vez que os professores que pretendem apresentar o conteúdo sobre o taekwondo na educação física escolar mesmo que não tiveram um treinamento específico e muito menos foram atletas, porém trata-se de um conhecimento que poderá despertar no aluno o prazer de praticar esta arte marcial .

## CONCLUSÃO:

A proposta apresentada traz uma reflexão de uma sequência de movimentos e/ou gestos motores específicos da modalidade, que estes, por sua vez, são básicos e iniciais na prática do taekwondo. Vale lembrar que essa pedagogia se baseia exclusivamente nas propostas e ferramentas regulares de ensino, tanto na BNCC como também seguindo os padrões dos PCN's. Cabe ao professor de educação física, auxiliar nas bases e gestos específicos citados neste trabalho, desenvolver toda a parte física dos alunos como força, velocidade, resistência, flexibilidade e coordenação motora, aprimorando assim toda a capacidade motora de seus alunos. A sugestão de aulas de taekwondo na educação física escolar pode ter um melhor aproveitamento dos alunos se o professor estiver acompanhado de um praticante da modalidade e graduado, proporcionando assim um melhor desempenho de seus alunos na experiência do esporte.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

AKILIAN, F. J.; **Taekwondo Olímpico**: Enseñar el Arte de Jugar el Deporte. Buenos Aires, Editorial Kier, 2009. 125 p.

MARTINKOVA,I; PARRY,J; VAGNER,M. **The Contribution of Martial Arts to Moral Development**. Journal of Martial Arts Anthropology”, Vol. 19, no. 1 (2019), pp. 1–8

MOENIG,U.; Kim, M. The Japanese and Korean Martial Arts: In Search of a Philosophical Framework Compatible to History, The International Journal of the History of Sport. 2019 P. 1-24

BOWMAN, P. **Mindfulness and Madness in Martial Arts Philosophy**, Journal of Martial Arts Research, 2019, Vol. 2, No. 1

HI, C. H.; **Encyclopedia of Taekwon-Do**. 1983. 283 p. Disponível em:

<[http://www.pdfarchive.info/pdf/C/Ch/Choi\\_Hong\\_Hi\\_-\\_Encyclopedia\\_of\\_Taekwon-do\\_-\\_vol\\_01.pdf](http://www.pdfarchive.info/pdf/C/Ch/Choi_Hong_Hi_-_Encyclopedia_of_Taekwon-do_-_vol_01.pdf)>. Acesso em 05 de Novembro de 2019.

COOK, D.; **Taekwondo Tradicional: Técnicas Essenciais, História e Filosofia**. São Paulo, Editora Madras, 2011. 303 p.

CBTKD, Confederação Brasileira de Taekwondo. s/d. História do Taekwondo. Disponível em:

<<http://www.cbtkd.org.br/confederacao-brasileira-de-taekwondo/>>. Acesso em: 01 de Dezembro de 2019.

CRISTINA, A. et al. Comparação do Taekwondo e do Futebol quanto ao desenvolvimento da criança. **Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, Edição Especial: Pedagogia do Esporte, São Paulo, v.7. n.27. p 568-578. 2015. Disponível em:

<<http://www.rbff.com.br/index.php/rbff/article/view/376/327>>. Acesso em: 10 de Dezembro de 2019.

COSTA, B. M.; ANTUNES, A. C.; O Ensino do Taekwondo no Projeto Escola da Bola. In: ENCONTRO CONVERSANDO SOBRE EXTENSÃO NA UEPG, 13, 2015, Ponta Grossa. **Anais da 13ª CONEX**. Ponta Grossa: UEPG, 2015. p. 1-6.

Disponível em: <[http://sites.uepg.br/conex/anais/anais\\_2015/anais2015/958-3065-1-PB-mod.pdf](http://sites.uepg.br/conex/anais/anais_2015/anais2015/958-3065-1-PB-mod.pdf)>. Acesso em: 27 de Dezembro de 2019.

DEL VECCHIO, F.B.; FRANCHINI, E. Ensino de Lutas: Reflexões e Propostas de Programas. São Paulo: Scortecci. 2012

KOZUB, F.M.; KOZUB, M.L. Teaching combative sports through tactic. **Journal of Physical Education, Recreation, and Dance**, Champagne, v.75, n.8, p.16-21, 2004

BRASIL. Ministério da Educação e Desporto. Secretaria de Ensino Fundamental. **Parâmetros Curriculares Nacionais**. Brasília: MEC / SEF, 1997.

MARTA, F. E. F.; Taekwon "do": Os caminhos de sua história no estado de São Paulo. **Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP**, Campinas, n. 4, p. 151-162, jan./jun, 2000. Disponível em: <

<http://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8638071/5756>>. Acesso em: 18 de Setembro de 2016.

BUENO CAM, LOPES JC, MARTÍNEZ-ÁVILA D. Protocolos de Testes Utilizados para Avaliação de Parâmetros de Aptidão Física em Atletas de Taekwondo: Um Estudo de Revisão de Literatura. **Revista bras. Ci. e Mov** 2018;26(1):178-188.

HYONG-KEUN, O.; SEONG-KON, C. Current Status and Prospects of TAEKWONDO's Globalization. **INTERNATIONAL JOURNAL OF MARTIAL ARTS**. V.3, N.2, 2018, P. 1-6

LAWLER R. (2015), Belt whippings in Brazilian Jiu Jitsu, "Acta Universitatis Carolinae. Kinanthropologica", vol. 51, no. 1, p. 5–14.

BRASIL. BNCC Lei nº 13.415, de 16 de fevereiro de 2017. Altera as Leis nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996, que estabelece as diretrizes e bases da educação nacional, e 11.494, de 20 de junho 2007

W.T. World Taekwondo. Disponível em: < <http://www.worldtaekwondo.org/> > acesso em 01/10/2019.

PIETER, W. e HEIJMANS, J. (2000) Coaching Científico para o Taekwondo Olímpico. 2ª Edição, Meyer e Meyer Sport, Aachen.

CORREIA WR, FRANCHINI E. Produção acadêmica em lutas, artes marciais e esportes de combate. **Motriz** 2010; 16(1): 1-9

PARK, Y.H.; PARK, Y.H.; GERRARD, J. Taekwondo: The ultimate Reference Guide to the World's Most Popular Martial Art, Third edition, 2009 Checkmark Books, New York,

KUKKIWON. World Taekwondo Headquarter. Disponível em: < <http://www.kukkiwon.or.kr/front/eng/main2.action> > acesso em 10/10/2019