



FACULDADE DE EDUCAÇÃO E MEIO AMBIENTE

RAFAEL SANTOS SOUZA

TAEKWONDO NAS ESCOLAS

ARIQUEMES – RO

2016

Rafael Santos Souza

TAEKWONDO NAS ESCOLAS

Trabalho apresentado ao curso de Educação Física da Faculdade de Educação e Meio Ambiente como requisito parcial à obtenção de créditos na disciplina Trabalho de Conclusão de Curso II.

Profº Orientador: Osvaldo Homero
Garcia Cordero

Ariquemes - RO

2016

Rafael Santos Souza

TAEKWONDO NAS ESCOLAS

Monografia apresentada ao curso de graduação em Educação Física, da Faculdade de Educação e Meio Ambiente como requisito parcial à obtenção do título de licenciatura.

COMISSÃO EXAMINADORA

Prof. Esp. Osvaldo Homero Garcia Cordero
Faculdade de Educação e Meio Ambiente-FAEMA

Prof. Esp. Jailson Ferreira
Faculdade de Educação e Meio Ambiente-FAEMA

Prof. Esp. Edson Rodrigues Cavalcante
Faculdade de Educação e Meio Ambiente-FAEMA

Ariquemes, 6 de junho de 2016

DEDICATÓRIA

Aos meus pais, irmão, minha esposa e a toda a minha família que, com muito carinho e apoio, não mediram esforços para que chegasse até esta etapa da minha vida. Aos meus amigos e colegas, pelo incentivo e pelo apoio constante. À minha família, por sua capacidade de acreditar em mim e investir em mim. Mãe, seu cuidado e dedicação foi que deram em alguns momentos, a esperança para seguir. Pai, sua presença significou segurança e certeza de que não estou sozinho nesse caminho.

AGRADECIMENTO

A Deus por ter me dado saúde e força para superar as dificuldades. Ao meu orientador Osvaldo Homero Garcia, pelo suporte no pouco tempo que lhe coube, pelas suas correções e incentivos. Aos meus pais, pelo amor, incentivo e apoio incondicional. E a todos que direta ou indiretamente fizeram parte da minha formação, o meu muito obrigado.

:

A invencibilidade esta na defesa: a possibilidade de vitória,
no ataque. Quem se defende mostra que sua força
é inadequada, quem ataca mostra que
ela é abundante.

(Sun Tzu)

RESUMO

A prática do Taekwondo encontra-se em um momento de grande crescimento no mundo, com novos mestres faixas pretas. O treino desta modalidade prepara fisicamente e mentalmente para o atleta ficar mais ágil e prepará-lo para enfrentar os problemas do dia a dia. Nessa modalidade o praticante executa diversas habilidades, tais como: força, resistência, velocidade, potência, elasticidade, coordenação e equilíbrio, usando todos os músculos e articulações para respostas imediatas. Ainda, pode-se afirmar que a prática desta arte oriental oferece melhora na concentração nos reflexos no autocontrole e na confiança. Os benefícios dessa arte marcial com o alongamento de movimentos aeróbicos. Os iniciantes dessa arte marcial aprendem movimentos básicos que podem fortalecer o corpo, aumentando a sua flexibilidade e melhorando sua resistência. O taekwondo dentro da escola pode promover benefícios importantes tais como: tonificação muscular e fortalecimento, amplitude de movimento articular, equilíbrio e resistência melhorando e aperfeiçoando suas habilidades e concentração.

Palavras chave: Taekwondo, Escola, Arte Marcial, Arte Oriental.

ABSTRACT

The practice of Taekwondo is a time of great growth in the world, with new masters with black bands. The practice of this sport physically and mentally prepared for the athlete become more agile and prepare it to face the problems of everyday life. In this mode the practitioner performs various skills such as strength, endurance, speed, power, flexibility, coordination and balance, using all the muscles and joints for immediate answers. Although it can be said that the practice of this oriental art offers improved focus on reflections on self and trust. The benefits of this martial art with the stretch of aerobic movements. Beginning this martial art learn basic movements that can strengthen the body, increasing flexibility and improving their endurance. Taekwondo within the school can promote important benefits such as muscle toning and strengthening, joint range of motion, balance and endurance improving and perfecting their skills and concentration.

Keywords: taekwondo, school, benefits.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	10
2 OBJETIVOS	11
2.1 GERAL.....	11
2.2 ESPECÍFICOS.....	11
3 METODOLOGIA	12
4 REVISÃO DE LITERATURA	13
4.1 HISTORIA E ORIGEM DO TAEKWONDO.....	14
4.2 FILOSOFIA.....	15
4.3 CAMINHO PARA O SUCESSO NO TAEKWONDO.....	15
4.4 TAEKWONDO NAS OLIMPÍADAS.....	17
4.5 SIGNIFICADOS DAS CORES NO TAEKWONDO E SUA RELAÇÃO COM A NATUREZA.....	17
5 O ENSINO DAS LUTAS E ARTES MARCIAIS NA ESCOLA	17
6 A EDUCAÇÃO FÍSICA NAS DIRETRIZES CURRICULARES	20
6.1 OS CONTEÚDOS DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA.....	21
6.2 A METODOLOGIA DE ENSINO DAS LUTAS NAS ESCOLAS.....	21
7 BENEFÍCIOS DO TAEKWONDO NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA	21
7.1 BENEFÍCIOS CORPORAIS.....	21
7.2 A MELHORA NO COMPORTAMENTO DOS ALUNOS APÓS A PRÁTICA DA LUTA.....	22
CONCLUSÃO	23
REFERÊNCIAS	24

INTRODUÇÃO

Existem muitas histórias a respeito das lutas, a história mais entendida é que os homens primitivos se defendiam dos inimigos e dos animais e eles criaram um método de lutas com armas e sem armas para se proteger. O taekwondo é uma arte que existe durante muito tempo, a arte do taekwondo foi se espalhando pela Coreia. No século XX, o Japão conquistou o território da Coreia. Os japoneses implantaram seus aspectos culturais, como a linguagem, vestimentas e músicas. Nesse momento, o taekwondo também foi substituído pelo karatê (arte marcial dos japoneses). O Taekwondo foi criado por necessidade de sobrevivência, onde lutar e ficar mais forte eram muito importantes para superar as necessidades naquela época. O desenvolvimento pedagógico, como processos educativos considerados os aspectos entre professores e alunos, mostrando um método de ensino, conhecimento, entre outras. O processo da metodologia das lutas e mais particularmente do Taekwondo, como profissionais dessa modalidade e graduados em Educação Física é notada no meio escolar, tanto na rede pública, tanto na rede particular, pois tem que se buscar e resgatar as Artes Marciais, com tradições disciplinadoras que lida com superação dos limites e também respeito que se apresentam naturalmente na antiguidade, baseando conhecimento e fortalecendo principalmente a autoestima do aluno tornando-o mais sociável. Deve-se entender que a prática do taekwondo tem um desenvolvimento melhor na qualidade de vida, social, cognitiva, afetiva e psicomotora distribuídas em varias faixas de idade e fases de desenvolvimento do corpo humano.

O taekwondo pode dar muitos benefícios na saúde, por exemplo, com uma hora de treino ela queima cerca de 300 calorias. Outros benefícios para a saúde são o fortalecimento imunológico, fortalecimento dos ossos, alivia o estresse, previnem doenças, melhora a atenção e também a postura corporal.

Os cinco princípios fundamental do taekwondo são: cortesia, integridade, perseverança, autodomínio, espírito indomável.

2 OBJETIVOS

2.1 GERAL

- Demonstrar que a prática do Taekwondo pode ser uma ferramenta metodológica nas aulas de Educação Física.

2.2 ESPECIFICOS

- Valorizar a participação dos alunos no progresso pedagógico no ensino do Taekwondo.
- Sugerir algumas formas de conteúdo das artes marciais no contexto da Educação Física escolar.
- Conhecer história e fundamentos do Taekwondo.
- Reconhecer a importância da prática esportiva do conteúdo de lutas dentro dos PCNs (Parâmetros Curriculares Nacionais) de Educação Física.

3 METODOLOGIA

O presente estudo será de cunho bibliográfico que abarca a leitura, análise, assim como a interpretação de diversas fontes pesquisadas pelo investigador, entre elas citam-se: Livros, jornais, periódicos, revistas eletrônicas, trabalhos de dissertação, entre outras. O material previamente lido foi analisado e separado de acordo aos critérios de interesse do pesquisador. Em posse de um plano de leitura foram realizadas anotações, resumos e fichamentos que servirão de fundamentação teórica deste trabalho.

4 REVISÃO DE LITERATURA

Segundo Kim (1995) a Coreia foi invadida pelos japoneses no período de 1909 a 1945. Depois que os japoneses foram retirados em 1945, foi aí que eles voltaram a praticar o taekwondo que tem como objetivo fortalecer a mente e o físico.

Para Andrade, (2005) O Taekwondo pode ser praticado desde a entrada na escola, respeitando os limites das crianças fisiológicos e psicológicos, portanto o conhecimento do seu próprio corpo e de seus limites ajuda na formação do caráter do aluno.

De acordo com Silva, (2005) as Artes Marciais consistem em promover situações em que as crianças poderão aplicá-las na idade adulta. As crianças acabam percebendo que o sucesso na vida vem sempre após muito esforço e dedicação seguindo o exemplo dos treinos.

Segundo Goulart e Campos, (2005) Todas as pessoas podem praticar o Taekwondo, os benefícios desta arte marcial consiste em melhorar o funcionamento tanto para a mente quanto para o corpo. As repetições dos movimentos podem melhorar a técnica e desenvolver a paciência. A luta ensina a humildade, a coragem, o estado de alerta e o autocontrole.

Kim, (2006) afirma com o corpo saudável, disposto e com energia, o homem poderá assim ter uma vida com mais saúde, construtiva e uma atitude positiva. A atitude positiva é resultado da combinação do pensar, do olhar, de falar e agir de forma correta de acordo com a sociedade em que se vive.

Segundo Kim e Silva (2000), no século I antes de Cristo, havia 3 reinos na Coreia o mais rico que chamava de Koguryo, o mais pobre que se chamava de Silla e o Baek-Je todos os 3 são fundados por lutadores. O reino de Silla, o menor deles, sofria invasões e roubos de seus vizinhos maiores. Foi então que desenvolveu uma forma de luta com os pés e mãos, eles chamam de Taekwondo sobre um rigoroso código de honra.

4.1 HISTÓRIA E ORIGENS DO TAEKWONDO

Existem muitas histórias a respeito das lutas, as mais entendidas é que os homens primitivos se defendiam dos inimigos e dos animais e eles inventaram métodos de lutas com armas e sem armas para se proteger. Podemos falar que o taekwondo surgiu desde os primeiros dias da raça humana e se desenvolveu transformando em arte marcial, através de um processo baseado na experiência, sabedoria e imaginação do povo coreano.

O taekwondo é uma arte marcial Coreana, que teria aprimorada por volta do século VII D.C. Durante muito tempo, o taekwondo foi se espalhando pela Coreia. No século XX, o Japão conquistou o território Coreano. Os japoneses implantaram seus aspectos, culturais, como a linguagem, vestimentas e músicas. Nesse momento, o taekwondo foi substituído pelo karatê (arte marcial dos japoneses).

Por causa da invasão o aprendizado do taekwondo ficou restrito as relações entre mestre e discípulo, o mestre resistirá à ocupação japonesa, vinculando parte da cultura por meio das artes márcias. Surgiram algumas escolas de artes marciais, marcadas pelas diferenças no modo de lutar.

Apenas em 1946 que surgiu a primeira organização coreana, cuja intenção era a normatização da arte marcial. No entanto, o taekwondo acabou dividido em duas grandes federações que regulam a prática e as competições de taekwondo no mundo: a ITF (International Taekwondo Federation) e a WTF (World Taekwondo Federation). A primeira está no Canadá, com intuito de prevalecer o combate com poucos equipamentos de segurança, buscando manter a arte marcial mais próximo da prática de seus ancestrais. Esse estilo de Taekwondo é praticado principalmente na Coreia do Norte e no Canadá. Por outro lado, a WTF procurou transformar o taekwondo em um esporte com regras bastante definidas, cuja prática apresenta menores riscos de lesão para o atleta. É interessante ressaltar que é esse o tipo de Taekwondo é disputado nos Jogos Olímpicos.

O Taekwondo é uma arte marcial que possui defesa pessoal que envolve movimentos de socos, chutes, saltos e defesas em ações com pés e mãos. O taekwondo é mais que uma luta corporal, ele representa estilos de vida. Essa arte marcial possui princípios, deveres, valores filosofia e uma cultura baseada em respeito, com objetivo de lutar por um lugar para todos. Suas técnicas são baseadas

em princípios científicos, por isso pode-se dizer que essa arte marcial é ciência e esporte.

4.2 FILOSOFIA

O Taekwondo é uma das artes marciais mais desejadas no mundo e, um dos poucos esportes de lutas a estar nos Jogos Olímpicos, que cada dia está se expandindo no mundo.

Os mestres de TKD diz que sobre tudo essa arte marcial é uma forma de vida. O TKD tem uma filosofia que está no cotidiano, e as dificuldades com que encontramos no dia-dia dos discípulos. Uns dos conceitos básicos é a palavra HONGIK-INGAN, que significa “bem-estar de toda a humanidade”. Essa ideia é baseada na filosofia dessa arte “os discípulos procuram atingi-lo através da união espiritual de tríade corpo-mente-vida”.

O TKD é uma ferramenta de auto “defesa” e resposta em forma de “ataque”, não é apenas físico, mais, além disso, o símbolo também, os problemas e infelicidades que nos coloca no dia-dia. O termo da palavra taekwondo, cada uma delas tem vários significado semelhantes entre elas mesmo que é assim, “TAE” que é pernas, pé e etc “KWON” que é punho, lutar e etc “DO” que é caminho ou disciplina. Mais a explicação mais comum da palavra TKD, é traduzida como “disciplina de pés e de punho”.

A filosofia do TKD é baseada nos conhecimentos ancestrais Coreano. É referido no POOMSAE, que são várias coreografias de movimentos, e que é praticado não em exercícios físicos, mais especialmente da mente e no espírito.

4.3 SIGNIFICADOS DAS CORES NO TAEKWONDO E SUA RELAÇÃO COM A NATUREZA

Branca: significa inocência, é um aluno que ainda não sabe de nada que não tem noção dos movimentos e das técnicas dessa modalidade.

Amarela: começa a crescer a raiz de uma planta.

Laranja: é a perseverança do praticante para conquistar seus objetivos e conseguir as metas.

Verde: é o desenvolvimento das habilidades no taekwondo como o verde das plantas.

Roxo: é a liberdade.

Azul :é o céu.

Vermelho: significa perigo. Manter seu oponente afastado enquanto o aluno exerce o controle da luta.

Marrom: o aluno vê o tão grande que é a arte marcial.

Preta: é o oposto da branca, é a experiência.

4.4 CAMINHOS PARA O SUCESSO NO TAEKWONDO

O taekwondo um esporte criado na Coreia que foi se expandindo pelo mundo e com essa expansão chegou até as olimpíadas, sendo o maior sonho dos atletas. O Taekwondo sendo disputado no topo, ou seja, sendo disputa por medalhas dentro de uma competição internacional e mundial. Para obter o sucesso nas Olimpíadas tem três coisas insubstituíveis, que é: treinar, treinar e treinar. Com o treino eles podem aperfeiçoar as técnicas e o preparo físico, e assim pode chegar ao sucesso. As regras do TKD usada nas olimpíadas são as mesmas reconhecidas na WTF (Federação Mundial de Taekwondo), é importante lembrar essa informação porque os atletas são treinados de acordo com as regras disputadas nas olimpíadas. O COB- Confederação Olímpica Brasileira é responsável por organizar, preparar, e autorizar os atletas brasileiros a participar dos Jogos Olímpicos. O CBTKD mantém a seleção com dois atletas por categoria. O CBTKD mantém dois atletas por categoria, e para ficar na seleção tem que estar em primeiro ou segundo no ranking nacional tanto faz para os adultos ou para o Sub 21, ou ser atleta atual da seleção, ou está na seleção júnior com idade limite para ir aos jogos. (TDKMIRIM)

4.5 TAEKWONDO NAS OLIMPÍADAS

O Taekwondo começou a se implantado nos jogos olímpicos de SEUL, na COREIA, em 1988, em exibição e continuou exibindo a modalidade em Barcelona,

em 1992, mais só em 2000, em Sydney, Austrália, começou a competir como esporte de combate, começando a valer medalhas olímpicas. Em Sydney, uma lutadora tinha um padrinho bem de luta e bem financeiramente era o ator Jackie Chan, mais ela não conseguiu chegar ao pódio, ela ficou em quarto lugar.

Com sua atuação nos Jogos Olímpicos começou a desenvolver cada vez mais a modalidade no mundo, se expandindo em todo os continentes. O Brasil tem aprendido bastante com esse esporte, o Brasil só compareceu em 2004 conquistando dois quartos lugares e em 2008 conquistando uma medalha de bronze. (TDKMIRIM)

5 O ENSINO DAS LUTAS E ARTES MARCIAIS NA ESCOLA.

É bom entender que as artes marciais estão nos blocos de conteúdos da Educação Física, como são apresentados nos PCN's. Diz Ferreira (2006), que as lutas trazem muitos benéficos ao praticante, as mais visitas são cognitiva, afetivo-social e a principal, que é o desenvolvimento motor. O aspecto motor é destacado pelo seu equilíbrio, coordenação, tempo de golpe e entre outras, no entanto o cognitivo é destacado pelo raciocino, percepção, atenção entre outras, e no final o aspecto social, é determinar as atitudes, respeito, determinação entre outras.

A luta no Contexto Escolar está prevista na proposta curricular dos PCN's (Parâmetros Curriculares Nacionais). Existem muitas definições sobre o que seriam as lutas, corroboramos assim com a definição proposta:

As lutas são disputas em que os oponentes devem ser subjugados, com técnicas e estratégias de desequilíbrio, contusão, imobilização ou exclusão de um determinado espaço na combinação de ações de ataque e defesa. Caracterizam-se por uma regulamentação específica a fim de punir atitudes de violência e deslealdade. Podem ser citados exemplos de luta as brincadeiras de cabo de guerra e braço de ferro até as práticas mais complexas da capoeira, do judô e do caratê. (BRASIL, 1998: 70).

Podemos conceituar que a arte marcial ou luta é um jogo em que os alunos podem utilizar estratégias e técnicas para ganhar do seu oponente, uma atividade mais conhecida nesse aspecto é o cabo de guerra.

Para Lançanova,

O professor não pode prender-se à ideia de exercícios de movimentos de luta dentro de uma dinâmica “sem dinâmica”, ou uma aula sem um cenário dando sentido e prazer aos exercícios. Porque uma aula não precisa ser repetitiva e sem graça. Diversificar, pesquisar é o que o professor deve fazer, não só para abordar uma metodologia para o conteúdo das lutas, mas para qualquer plano de ensino. Abordando novos conceitos, e ensinando como as lutas são exatamente o que qualquer aluno precisa para levar em seu dia a dia. (Lançanova, 2006 p. 49)

Para Ferreira (2006) o tema lutas é complexo, pois o professor trabalha com diversas lutas e o tempo permitir colocando em prática as regras no contexto escolar.

Ferreira diz:

A escolha da luta vai depender do conhecimento do professor e das condições da estrutura física da escola. Por outro lado existem muitas formas de contornar problemas de falta de material. A falta (de tatames, equipamentos de proteção, etc.) pode se tornar em uma alternativa de aula. Trabalhar com os alunos a construção desses materiais pode oportunizar o envolvimento com os mesmos conteúdos que seriam desenvolvidos em uma aula “normal”. Além de construir os materiais, os alunos iriam aprender sua utilidade e aplicação. Quanto à falta de habilidade técnica, é possível recorrer a um professor/treinador da área para que realize uma apresentação junto aos alunos, servindo-lhes como estímulo. Ferreira (2006, p. 39).

O professor pode ensinar conteúdo da temática luta, sem se prender à apenas uma prática marcial, abrangendo diversos tipos de modalidades diferentes. Dessa forma, Gomes (2008, p.49) contribui para a compreensão das lutas e artes marciais ao propor que a luta é uma:

Prática corporal imprevisível, caracterizada por determinado estado de contato, que possibilita a duas ou mais pessoas se enfrentarem numa constante troca de ações ofensivas e/ou defensivas, regida por regras, com o objetivo mútuo sobre um alvo móvel personificado no oponente Gomes (2008, p.49).

Qualquer um deve saber que as lutas são ensinadas só para lutar na academia ou luta na escola. Para Saviani (2005, p.14), “a escola diz respeito ao conhecimento elaborado e não ao conhecimento espontâneo; ao saber sistematizado e não ao saber fragmentado; à cultura erudita e não à cultura popular”.

Para Duarte

Uma Pedagogia Crítica se fundamenta, necessariamente, em uma teoria crítica sobre a educação, mas nem toda teoria crítica sobre a educação pode gerar uma Pedagogia. Denominamos teorias críticas todas aquelas que, partindo da visão de sociedade atual se estrutura sobre relações de dominação entre grupos e classes sociais, preconizam a necessidade de

superação dessa sociedade. Com esse objetivo, essas teorias procuram entender como e com que intensidade a educação (particularmente a escolar) contribui ou não para a reprodução das relações sociais de dominação. Todas as teorias críticas têm em comum a busca de desfetibilização das formas pelas quais a educação reproduz as relações de dominação, pois entendem que isso é fundamental para a própria luta contra essas relações. (Duarte,2007, p.16).

As artes marciais são atividades de lutas pacíficas e saudáveis. Contudo são uma escola de vida, elas vem dos continentes para ensinar uma filosofia de vida e de bem estar com a vida, mostrando atividades corporais.

Para Breda:

A luta corporal caracterizada como esporte é uma forma ressignificação pela sociedade contemporânea para o entretenimento. Criando associações e federações, que propõem regras para as modalidades. Podemos entender esse fato como um empobrecimento das artes marciais, por tender a priorizar a busca de vitórias em detrimento da preservação das tradições orientais e dos valores de disciplina e respeito que delas derivam. Certamente, há riscos no tratamento da luta como esporte, limitando-o aos aspectos metodológicos do treino e aos objetivos do esporte profissional (Breda, 2010, p.51).

6 A EDUCAÇÃO FÍSICA NAS DIRETRIZES CURRICULARES

Nos PCNs – Parâmetros Curriculares Nacionais os conteúdos da educação física são distribuídos em três blocos: esportes, jogos, lutas e ginásticas; atividades rítmicas e expressivas; conhecimentos sobre o corpo.

“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 de ataque e defesa. Caracteriza-se por uma regulamentação específica, a fim de punir atitudes de violência e de deslealdade. Porém devem ser citados como exemplo de lutas desde as brincadeiras de cabo- de- guerra e braço de ferro até as práticas mais complexas da capoeira, do judô e do caratê” (MEC/SEF,1998, p.70).

Os conteúdos que estruturam a educação física escolar e mais especificamente as lutas devem ser abordados na escola de forma reflexiva, direcionada a propósitos mais abrangentes do que somente desenvolver capacidades físicas básicas.

Não se pretende que o treino sério e busca da eficiência na luta não sejam importantes; o que se quer dizer é que o lúdico é tão importante quanto o treino sério, o divertimento é tão importante quanto o trabalho, o informal quanto o formal, as regras flexíveis quanto às regras rígidas, e o prazer de

participar com vontade e sinceridade (cooperando), mesmo sem poder ganhar, é tão importante quanto competir e vencer. (SILVA, 1995, p.48).

O conceito de Cultura Corporal começou a ser implantada no meio da década de 80, diante de um de abertura política e num protesto específico de crítica à esportivização da Educação Física brasileira. Assim, o Coletivo de Autores debateu o conceito a partir do Materialismo-Histórico de Karl Marx e da Pedagogia Histórico Crítica de Dermeval Saviani. A cultura corporal é sistematizada pelos conteúdos das danças, lutas, esportes, ginásticas e jogos (brincadeiras, brinquedos, cantigas...) (SOARES p.63, 2009).

A Cultura Corporal como conteúdo da Educação Física é sistematizado a partir da perspectiva crítico-superada à, que foi explicitada no ano de 1992 com a publicação do livro *“Metodologia do Ensino de Educação Física”* escrito por Soares, Taffarel, Varjal, Bracht, Castellani Filho e Escobar, grupo conhecido como “Coletivo de Autores”.

A seguinte proposta de trabalho com a Educação Física entende a Educação Física como:

[...] uma prática pedagógica que, no campo escolar, tem formas de atividades expressivas corporais como: jogo, esporte, dança e ginástica, formas estas que configuram uma área de conhecimento que podemos chamar de cultura corporal (SOARES, TAFFAREL; VARJAL et al. 1992, p. 50).

6.1 OS CONTEÚDOS DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA

As Diretrizes Curriculares buscam sistematizar o trabalho dos conteúdos da Educação Física em: estruturantes, básicos, específicos e elementos articuladores. Iniciaremos então a apresentar tais conteúdos.

6.2 A METODOLOGIA DE ENSINO DAS LUTAS NAS ESCOLAS

Para o professor ensinar lutas na sua aula de educação física, ele tem que mostrar como é prazerosa a arte marcial o bem que ela faz e tirar qualquer espírito agressivo do aluno, o professor tem que motivar pois com a motivação dele o aluno pode

melhor não só nas aulas de educação física, mais sim nas demais aulas também. O ensino de lutas é apresentado no ambiente escolar pelos Parâmetros Curriculares Nacionais (PCN's); de acordo com os PCN's, as lutas são disputas um contra um com objetivo de utilização de técnicas e estratégias com intuição de marcar mais ponto, com espaço de utilização de ações de ataque e defesa. Para Brasil (1998) as lutas caracterizam-se por uma regulamentação específica a fim de punir atitudes de violência e de deslealdade. Como exemplos de lutas podem ser citados desde as brincadeiras de cabo de guerra e braço de ferro até as práticas mais complexas da capoeira, do judô, caratê, taekwondo e entre outras.

7 BENEFÍCIOS DO TAEKWONDO NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Essa arte marcial já pode ser aplicada no primeiro ano escolar, com a sabedoria que não pode atrapalhar com as limitações psicológica e fisiológica de cada aluno, reconhecendo os limites do corpo dos seus alunos melhorando para formar um aluno de caráter no futuro. Os alunos praticantes dessa modalidade de arte marcial tem a satisfação de poder treinar, com os treinos os alunos aumenta a sua agilidade, equilíbrio, motricidade fina e psíquico, e com tudo isso eles aumenta a confiança em si próprio controlando os impulsos agressivos e nervosos. Essa arte marcial tem muito benefícios tanto para o corpo tanto para a mente e também essa luta pode ser praticada por qualquer ser humano. Nos treinos é muito praticado técnicas, pois além de melhorar os golpes ela desenvolve-se a paciência. O taekwondo além da paciência também proporciona coragem, autocontrole e o principal de todos a humildade pois sem a humildade o praticante não teria os benéficos que a arte marcial traz.

7.1 BENEFÍCIOS CORPORAIS

O taekwondo é uma modalidade ótima para aqueles que gostam de fazer atividades físicas. O taekwondo é uma modalidade que desenvolve a mente e o físico do praticante seja qualquer sexo. As artes marciais desenvolve a coordenação motora, a memória, ensina a disciplina e valores da modalidade bem como a hierarquia e o respeito, desenvolve vários aspectos são o espírito de luta, autoconfiança, seriedade, paciência e a humildade.

As mulheres procuram a prática do taekwondo para técnicas a defesa pessoal e para o condicionamento físico. Os alongamentos, aquecimentos, técnicas e entre outras pode ser tanto para homens e tanto para mulheres. As contusões são mínimas elas também participam de competições pois também é preservado a integridade das atletas. Existem muitos riscos para as mulheres um deles é o crescimento dos músculos. Mas o taekwondo respeita os limites dos atletas.

As crianças que praticam essa modalidade tem mais condicionamento físico, amplia a coordenação motora, melhora a flexibilidade, o equilíbrio e o foco do praticante.

A criança começa a ter uma boa forma física e desenvolve uma capacidade de atleta.

A criança começa a ter uma noção de defesa pessoal.

Desenvolve confiança em grupo, com vários treinos com seus colegas, e aprende a disciplina.

- Tem autoconfiança e autoestima.
- As atividades aplicadas tem característica como coragem, humildade, a tristeza e o autocontrole.
- Promove o respeito pelo instrutor e pelos os colegas.

7.2 A MELHORA NO COMPORTAMENTO DOS ALUNOS APÓS A PRÁTICA DA LUTA

As lutas na escola trouxe um comportamento diferente aos alunos, se adequando com o desenvolvimento educacional, com os mestres ou profissionais mostrando a filosofia da arte marcial e mostrando o objetivo dessa arte marcial no meio escolar ensinando a controlar os espíritos da violência e o da agressão, mostrando que além de não transmitir violências ela trabalha respeito ao próximo. As lutas além de fazer bem para a saúde ela pode aproximar mais a família e amigos, mostrando que as lutas não tem agressão e sim respeito e humildade.

Nos estudos de Diniz e Vecchio (2013) foram apresentados resultados, que demonstraram a melhora no comportamento dos alunos, após iniciarem a pratica do Taekwondo. Esta mudança no comportamento dos alunos ocorreu, porque as artes marciais auxiliam no convívio social, ao valor em si mesmo e a honra (FRANCHINI; VECCHIO, 2012 apud DINIZ; VECCHIO, 2013).

CONCLUSÃO

A conclusão feita nesse projeto começa com a história que se não fosse o Japão invadido a Coreia, ela não seria como é hoje, eles não tinha ampliado as técnicas de Taekwondo não tinha expandido a arte marcial pelo mundo. Com a invasão ela ficou com duas federações uma com pouco equipamento e a outra com muita segurança com os praticantes. A filosofia tem o intuito de ensinar a união de espírito e mente. Para chegar no sucesso dessa modalidade o aluno tem três coisas básico que é treinar, treinar e treinar com isso aperfeiçoa técnicas, mente e físico com a perfeição disso pode chegar no sucesso. Com isso só em 2000 em SYDNEI que o TKD começou a competir como esporte de combate.

O Taekwondo é uma modalidade inteiramente entusiasmada pelos pensamentos ancestrais, é praticada com alma, é conhecidas pelo conhecimento básico de alegria, raiva, tristeza e prazer por praticar essa modalidade. Com benéficos de saúde prevenindo de doenças melhorando o bem estar, a coordenação motora cognitiva , entre outras.

As mulheres procurando essa modalidade não só para defesa pessoal, e sim para melhorar seu condicionamento físico. Com o alongamento melhora tudo.

As crianças não aprende essa arte marcial para brigar na rua mais sim para mudar a vida dela com a filosofia da arte e com o juramento de honra da modalidade. Os professores ensina mais que luta, ensina a sobreviver longe das drogas e da violência, e buscando a melhor vida pra eles dentro do esporte e não nas ruas.

O TKD tem um filosofia que tem um convívio não só na arte marcial e sim em toda a vida. Essa arte marcial tem um caráter de vida que é colocada em um modo de convívio, que é ensina não só na vida dentro do tatame mais sim fora dele também, com a família, treinador e etc.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICA

Chemello, G., & Bonone, C. G. G. (2015). **Taekwondo—escola—família: comportamentos e atitudes de atletas da cidade de São Marcos—RS**, 2015. *DO CORPO: ciências e artes*, 4(1).

Do Prado, F. R. R., & Pereira, G. H. C. **CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA CORRÊA, A.D.O, QUEROZ, G, PEREIRA, M.P.V.D.C, Lutas como conteúdo na Educação Física Escolar**. Caraguatatuba – SP Dezembro de 2010

<<http://www.educacaofisica.seed.pr.gov.br/modules/noticias/article.php?storyid=304>> acesso em: 27 abril 2016

<<http://www.tkdmirim.com.br/taekwondo/caminho-no-taekwondo>> acesso em: 27 abril 2016

<<http://lutasartesmarciais.com/artigos/a-filosofia-taekwondo>> acesso em: 27 abril 2016

<<http://www.tkdmirim.com.br/taekwondo/taekwondo-esporte-olimpico>> acesso em: 27 abril 2016

Marcon, João Carlos. **Pelos caminhos do taekwondo**. Guarapuava Paraná 2008 MEC/SEF,1998. DE SOUZA, D.P e FÁVERO, M.T.M. **Educação Física na perspectiva dos parâmetros curriculares nacionais para o ensino fundamental**.

Rufino, Luiz Gustavo Bonatto, and Suraya Cristina Darido. "**Possíveis diálogos entre a educação física escolar e o conteúdo das lutas na perspectiva da cultura corporal**." *CONEXÕES: Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP* 11.1 (2013): 144-170.

Rocha, Juliana Moraes. "**Motivação à prática regular de atividade físicas: um estudo com praticantes de Taekwondo**." Rio Grande do Sul 2009.

DINIZ E VECCHIO. PRADO, R.R.F, PEREIRA, H.C.G **Os benefícios da capoeira e o taekwondo no âmbito escolar para alunos do ensino médio**. São José dos Campos.SP, 2014.

VIEIRA, Claudiomar Antonio; MOREIRA, Vitor Cesar. **Os benefícios da prática do taekwondo para crianças e adolescentes**. Cascavel, 2008.