

**UNIVERSIDADE DO EXTREMO SUL CATARINENSE – UNESC
HUMANIDADES, CIÊNCIAS E EDUCAÇÃO – UNA HCE
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA - LICENCIATURA**

DANIEL DAL TOÉ NAZARIO

**KARATE-DO NA ESCOLA: TRABALHANDO AS LUTAS NAS AULAS
DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

CRICIÚMA 2012

DANIEL DAL TOÉ NAZARIO

**KARATE-DO NA ESCOLA: TRABALHANDO AS LUTAS NAS AULAS
DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

Projeto de pesquisa elaborado como um dos requisitos para aprovação na disciplina de Metodologia Científica e da Pesquisa II do curso de Educação Física Licenciatura na Universidade do Extremo Sul Catarinense – UNESC.

Orientador(a): CARLOS AUGUSTO EUZEBIO

CRICIÚMA, 2012

BANCA EXAMINADORA

Carlos Augusto Euzébio - Mestre - (UNESC) – Orientador

Iruan Teixeira – (UNESC)

Rômulo Luiz da Graça – (UNESC)

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho ao Santo Deus;
À minha família, pai e mãe os quais eu amo e a minha irmã e minha namorada;
E professores que me ajudaram neste percurso.

AGRADECIMENTOS

Tenho que agradecer ao Santo Espírito de Jesus Cristo, por estar vivo, e pelos quais compartilho esta vida;

Agradeço ao meu já falecido Pai e minha Mãe e por todos aqueles que me ajudaram neste percurso de graduação;

Um muito obrigado a minha irmã Márcia Dal Toé Nazário e minha namorada Alessandra de Pra Pizzollo ao meu primo Israel Dal Toé Silveira que me ajudando muito durante o curso;

Agradeço também a meu orientador, Carlos Augusto Euzébio, pela dedicação no período de conclusão deste trabalho;

Agradeço a todos os demais professores do curso de Educação Física pelo ensino e compressão;

À banca examinadora;

E a todos os colegas de turma de todas as fases do curso.

Um verdadeiro muito obrigado a todos vocês!

RESUMO

O específico trabalho tem como tema: Karate-Do na escola: Trabalhando as lutas nas aulas de Educação física. Essa pesquisa se justifica pela compreensão que a prática do Karate-Do nas aulas de Educação Física pode contribuir no desenvolvimento de um conjunto de valores e princípios nos alunos. A partir de este pensar foi traçado o seguinte problema: Quais possibilidades pedagógicas se apresentam na literatura para a utilização do karate-Do nas aulas de Educação Física? O objetivo geral: Compreender quais as possibilidades pedagógicas do karate-Do nas aulas de Educação Física apresentadas na literatura da área. Como percurso metodológico foi realizado uma investigação sobre a origem e organização contemporânea desta luta, as proposições críticas da Educação Física e a articulação destas com o karate-Do no espaço escolar. Esta pesquisa se caracteriza como bibliográfica, sua construção tem uma estrutura fundamentada em vários autores entre eles: Borsori, Bracht, Candido, Cartaxo, Coletivos de Autores, Darido, Frigotto, Freire, Gadotti, Olivier, PCNs, Sasaki, MEC, Soares. Conclui-se a pesquisa apresentando as propostas encontradas na literatura pesquisada, acrescidas da experiência realizada pelo pesquisador no estágio supervisionado obrigatório com o ensino médio.

Palavras-chave: Karate-Do. Escola. Educação Física.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1: Posições de base	23
Figura 2: Golpe de mãos	24
Figura 3: Golpe de pé	24
Figura 4: Defesas	24

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	7
2 FUNDAMENTAÇÃO TEORICA	8
2.1 ABORDAGENS CRÍTICAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA.....	8
2.1.1 Abordagem critica superadora	8
2.1.2 Abordagem crítica emancipatória.....	11
2.2 KARATE-DO E SUA HISTÓRIA.....	16
2.2.1 Lema ou dojo kun do karate-do	19
2.2.2 Karate-do estilo shotokan	20
2.2.3 Sobre os estilos goju-ryu, shito-ryu, wado-ryu, shorin-ryu.....	24
2.2.4 O karate como esporte.....	26
3 LUTAS UM CONTEUDO DA AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA.....	31
3.1 KARATE-DO NA ESCOLA	34
3.2 PROPOSTAS PEDAGÓGICAS APRESENTADAS NA LITERATURA	34
3.3 UMA EXPERIÊNCIA VIVIDA NA PRÁTICA	38
3.2 REFLEXÕES DAS AULAS.....	40
4 CONCLUSÃO	42
REFERÊNCIAS.....	44

1 INTRODUÇÃO

Buscando conhecer mais sobre o karate-Do, verifica-se que esta luta tem um significado muito especial para o povo Japonês e como ela passou a ser praticada em outros países, recebendo reconhecimento, como uma forma de educação e desenvolvimento do ser humano.

Diante da premissa acima, tem-se como **tema** desta pesquisa: “Karate-Do na escola: trabalhando as lutas nas aulas de educação física”. A escolha deste tema se justifica pelo fato de ser praticante desta modalidade, e por me interessar em aplicar esta filosofia de vida em futuras aulas.

Este trabalho pretende ressaltar como a arte marcial Karate-Do, pode fazer parte dos conteúdos de Educação Física, atuando como instrumento pedagógico contribuinte no processo ensino-aprendizagem.

Foi pensando em todas estas questões, que se apresenta como **problema**: Quais possibilidades pedagógicas se apresentam na literatura da área para a utilização do Karate-Do nas aulas de Educação Física? Sendo o **objetivo geral**: Compreender quais as possibilidades pedagógicas do karate-Do nas aulas de Educação Física apresentadas na literatura da área. Tendo como **objetivos específicos**: Conhecer a produção na literatura sobre o conteúdo lutas e o conteúdo Karate-Do. Investigar as propostas pedagógicas sobre o tema lutas na literatura. Apresentar uma experiência pedagógica com tema Karate-Do.

O presente trabalho se caracteriza por meio de uma pesquisa bibliográfica que, segundo Gil (1996), se constrói a partir de material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos. O trabalho será subsidiado por vários autores entre eles: Frigotto, Enguita, Bracht, Coletivo de Autores, Paulo Freire, Borsori, Cartaxo.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEORICA

2.1 ABORDAGENS CRÍTICAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA

Apresentaremos as propostas críticas adotadas no curso de Educação Física da UNESC (habilitação licenciatura) com o objetivo de situar os principais marcos pedagógicos destas proposições.

2.1.1 Abordagem critica superadora

O Coletivo de Autores (1992) compreende a pedagogia como produto da realidade social de um determinado tempo. Ela vem trazer respostas aos anseios que esta sociedade esta vivendo nas suas diferentes épocas. Não é algo permanente, mas está em constante transformação, a fim de suprir as necessidades desta sociedade.

O Coletivo de Autores (1992, p.23) diz que “nas sociedades de classe, como é o caso do Brasil, o movimento social se caracteriza, fundamentalmente, pela luta entre as classes sociais a fim de afirmarem seus interesses”.

No que diz respeito ao currículo escolar, ele representa o percurso do homem no seu processo de apreensão do conhecimento científico selecionado pela escola. Não bastam que os conteúdos sejam ensinados, eles devem se ligar de forma indissociável a sua significação humana e social.

Os pólos constitutivos de sua dinâmica curricular são: o trato com o conhecimento, a organização escolar e a normatização escolar. No que diz respeito aos princípios curriculares no trato com o conhecimento o Coletivo de Autores (1992) dentro da perspectiva critico-superadora aponta para:

→ A relevância social do conteúdo: que implica em compreender o sentido e o significado do mesmo para a reflexão pedagógica escolar. Este deverá estar vinculado à explicação da realidade social concreta e oferecer subsídios para a compreensão dos determinantes sócio-histórico do aluno, particularmente a sua condição de classe social.

→ Contemporaneidade do conteúdo: significa que a sua seleção deve garantir aos alunos o conhecimento de que demais moderno existe no mundo contemporâneo

mantendo-o informado dos acontecimentos nacionais e internacionais, bem como do avanço da ciência e da técnica.

→ A adequação às possibilidades sócio-cognoscitivas do aluno: Ha de se ter, no momento da seleção, competência para adequar o conteúdo à capacidade cognitiva e à prática social do aluno ao seu próprio conhecimento e às suas possibilidades enquanto sujeito histórico.

→ Simultaneidade dos conteúdos enquanto dados da realidade: A partir destes princípios os conteúdos de ensino são organizados e apresentados aos alunos de maneira simultânea.

→ Provisoriedade do conhecimento: Quer dizer que se deve explicar ao aluno que a produção humana seja intelectual, científica, ética, etc. expressa um determinado estágio da humanidade, ou seja, o conhecimento vai mudando com o passar do tempo, as descobertas mudam aquilo que era verdade em determinado período da história.

→ Espiralidade da incorporação das referências do pensamento: Compreender as diferentes formas de organizar as referências do pensamento sobre o conhecimento para ampliá-las.

→ O Confronto de saberes: Trata do confronto do saber popular (senso comum) com o conhecimento científico que é o conhecimento do qual a escola se propõe a sociabilizar. Não se trata de conhecimento popular x conhecimento erudito, mas sim de um avanço no pensamento fazendo com que o aluno se instigue na busca do conhecimento mais elaborado avançando o senso comum.

A tendência crítico-superadora entende a educação e a aprendizagem escolar em ciclos, neles os conteúdos de ensino são tratados simultaneamente, constituindo-se referências que vão se ampliando no pensamento do aluno de forma espiralada, desde o momento da construção de um ou vários dados da realidade, até interpretá-los, compreende-los e explicá-los. Quanto a isso Varjal (apud COLETIVO de AUTORES, 1992, p. 33) diz:

[...] numa perspectiva dialética, os conteúdos teriam que ser apresentados aos alunos a partir do princípio da simultaneidade, explicitando a relação que mantêm entre si para desenvolver a compreensão de que são dados da realidade que não podem ser pensados nem explicados isoladamente. Nessa perspectiva o que mudaria de uma unidade para outra seria a amplitude das referências, isso porque “o conhecimento não é pensado por

etapas. Ele é construído no pensamento de forma espiralada e vai se ampliando.

Desta forma, os ciclos não se organizam por etapas, os alunos podem lidar com diferentes ciclos ao mesmo tempo, dependendo do ciclo que esteja sendo tratado. Ao introduzir o modelo dos ciclos, sem abandonar a referência as séries se busca construir pouco a pouco as condições que o atual sistema de seriação seja totalmente superado.

O Coletivo de Autores (1992) também cita a historicidade que se refere ao desenvolvimento corporal e comportamental que o ser humano se apropriou ao longo de sua história para romper os desafios da natureza ou das necessidades humanas impostas: fome, sede, frio, medo, etc. Já a cultura corporal é o conhecimento da natureza corporal em suas expressões e manifestações de movimento adquiridos e expressados socialmente ao longo da história. A definição então de Educação Física para o coletivo de autores provisoriamente diz que, a educação física é uma prática pedagógica que, no âmbito escolar, tematiza formas de atividades expressivas corporais como: jogo, esporte, dança, ginástica e lutas. Estas que configuram uma área de conhecimento que podemos chamar de cultura corporal. Este conhecimento trata dos conhecimentos corporais adquiridos ao longo da história expressados no jogo, esporte, ginástica, dança, lutas entre outros. A escola, na perspectiva de uma pedagogia crítico-superadora aqui defendida, deve fazer uma seleção dos conteúdos da educação física. Essa seleção e organização de conteúdos exigem coerência com o objetivo de promover a leitura da realidade. Para que isto ocorra, devemos analisar a origem do conteúdo e conhecer o que determinou a necessidade de seu ensino. Outro aspecto a considerar na seleção de conteúdos é a realidade material da escola, uma vez que a apropriação do conhecimento da Educação Física supõe a adequação de instrumentos teóricos e práticos, sendo que algumas habilidades corporais exigem ainda, materiais específicos.

2.1.2 Abordagem crítica emancipatória

A racionalidade implica o esclarecimento sempre no sentido da comunicação, ou seja, racionalidade comunicativa.

Devemos pressupor que a educação é sempre um processo em que se desenvolvem ações comunicativas. O aluno enquanto sujeito do processo de ensino deve ser capacitado para sua participação na vida social, cultural e esportiva, o que significa não somente a aquisição de uma capacidade de ação funcional, mas a capacidade de conhecer, reconhecer e problematizar sentidos e significados nesta vida, através da reflexão crítica. (KUNZ 2001).

Habermas (and apud KUNZ, 2001) define racionalidade como uma disposição que sujeitos com capacidade de agir e falar apresentam manifestando as diferentes formas de comportamento, para os quais se encontram sempre bons motivos. Entre estas, a maioridade ou emancipação devem ser colocadas como tarefa fundamental da educação implicando principalmente num processo de esclarecimento racional e se estabelecendo em um processo comunicativo. O ensino na concepção crítico – emancipatória deve ser um ensino de libertação de falsas ilusões, de falsos interesses e desejos, criados e construídos nos alunos pela visão de mundo que apresentam a partir de conhecimentos colocados a disposição pelo contexto sociocultural onde vivem.

Kant (apud KUNZ, 2001) indagou que o esclarecimento é a saída à libertação do homem de seu estado de menoridade intelectual voluntária adquirindo a falta de poder ou de capacidade de agir sem ajuda ou orientação de alguém. Essa situação se agravou nas sociedades atuais, especialmente sobre os jovens, pelo excesso de tutores e vigilantes.

Notadamente que o esporte, para ser praticado nos padrões e nos princípios de alto rendimento requer exigências de que cada vez menos pessoas conseguem dar conta, mesmo assim ele é modelo que todos querem seguir, mas sem deixar a coerção auto – imposta tomar conta do processo.

Em uma instituição repressiva como o esporte, a libertação de uma coerção – auto imposta implica, para uma pedagogia crítico – emancipatória, formando um novo tipo de coerção proposto pelos professores. Para que os alunos possam se libertar desse comodismo da menoridade voluntária, o professor devera exigir que os

alunos lutem contra a falsa consciência e as ilusões objetivas do esporte, assim, compreendendo o esporte nos seus múltiplos sentidos e significados para nele poder agir com liberdade e autonomia além da capacidade objetiva de saber efetivamente praticar o esporte também a capacidade da interação social e comunicativa. (KUNZ 2001).

Em lugar de ensinar os esportes na Educação Física Escolar pelo simples desenvolvimento de habilidades e técnicas do esporte, numa concepção crítico – emancipatória, deverão ser incluídos conteúdos de caráter teórico – prático que além de tornar o fenômeno esportivo transparente, permite aos alunos melhor organizar a sua realidade de esporte, movimentos e jogos de acordo com as suas possibilidades e necessidades.

Na Educação Física a tematização da linguagem, enquanto a categoria de ensino ganha a importância maior, pois não só a linguagem verbal ganha expressão, mas todo o ser corporal do sujeito se torna linguagem, a linguagem do se movimentar enquanto diálogo com o mundo.

Para Pires (2002) a concepção crítico emancipatória da Educação Física, tem seu primeiro aporte teórico a ser considerado e recolhido da teoria da comunicação.

O ensino deve fomentar para a capacitação dos alunos para um agir solidário, nos princípios da codeterminação e autodeterminação. Essas interações de alunos – alunos, alunos – professor e professor – alunos não podem acontecer sem a participação da linguagem. Linguagem é esta “mediação simbólica” referida por Habermas apud KUNZ (1981) nas ações comunicativas de pelo menos dois agentes em busca de entendimentos racionais. Para Mayer (apud KUNZ, 2001) as três categorias trabalho, interação e linguagem visam desenvolver as competências objetiva, social e comunicativa formam a mediação de conteúdos entre os alunos enquanto sujeitos em desenvolvimento e a realidade do mundo.

Para Pires (2002) a concepção crítico emancipatória recolhe outras contribuições na forma de um esquema conceitual em que são apresentadas as categorias do trabalho, interação e linguagem e as respectivas competências técnicas ou objetivas, sociais e comunicativas.

A constituição do processo de ensino pelas três categorias, trabalho, interação e linguagem devem conduzir ao desenvolvimento da competência objetiva, social e comunicativa. Para a competência objetiva vale que o aluno precisa receber conhecimentos e informações, precisa treinar destrezas e técnicas racionais e

eficientes, precisa aprender certas estratégias para o agir prático de forma competente. No caso do esporte, especialmente, a competência social deve atuar, também, no sentido de desvelar diferenças e discriminações que se efetivam através da socialização específica para os sexos e que nessas aulas normalmente são reforçadas pela formação de turmas masculinas e femininas. (KUNZ 2001)

Para a competência comunicativa o saber se comunicar e entender a comunicação dos outros é um processo reflexivo e desencadeia iniciativas do pensamento crítico. Mas a competência comunicativa na Educação Física e Esportes não devem se concentrar apenas na linguagem dos movimentos que precisam acima de tudo ser compreendidos pelos integrantes de um jogo ou atividades lúdicas, mas, principalmente, a linguagem verbal deve ser desenvolvida. Por fim a competência comunicativa deverá oportunizar ao aluno, através da linguagem, entender criticamente o fenômeno esportivo, como o próprio mundo, com a consciência da codificação cultural e da produção ideológica envolvida nas várias dimensões da vida social.

Segundo Kunz (2001, p. 192)

A idéia de um ensino crítico – emancipatória foi uma descrição teórica, quase pendendo para um idealismo pedagógico abstratamente formulado, pretendendo daqui para frente aproximar mais da realidade prática, inclusive inserir em determinados momentos exemplos práticos que foram extraídos de realizações concretas a partir de aulas nas escolas de primeiro e segundo graus. Esclarecendo melhor o alcance pedagógico – educacional de um ensino crítico – emancipatório na prática concreta partimos de um ponto onde a Educação Física estacionou na sua evolução sendo que os alunos da turma masculina, da sexta série não puderam se reunir na quadra esportiva em função do tempo e do frio, mas a aula iniciou no pátio de recreio no qual o professor após a tradicional chamada exigiu dos alunos exercícios de aquecimento como: corridas, flexões de perna e braços, abdominais, alongamentos em geral. A aula caminhou por esse ritual até atingir o objetivo esperado ao seu final.

Enquanto o ensino da Educação Física se ocupar e oferecer aos alunos apenas as conseqüências práticas das concepções anteriores, não é possível superar a sua concepção hegemônica. A busca de simples alternativas práticas também não mexe com as estruturas dessas concepções hegemônicas. Deve haver movimentos na vida das pessoas, especialmente dos jovens, em que o aprender, deve prevalecer.

Segundo Pires, (2002) a perspectiva harbermasiana, a razão comunicativa revela-se como um novo paradigma para a teoria do conhecimento, elevando-se a

categoria epistemológica por representar a forma pela qual, no mínimo dois interlocutores, em condições ideais de fala, produzem dialogicamente acordos validos, mas sempre provisórios sobre o conhecimento (discurso teórico) é o bem comum (discurso prático).

O professor deverá promover o agir comunicativo entre seus alunos, possibilitado pelo uso da linguagem, para expressar atendimentos do mundo social, subjetivo e objetivo, da interação para que todos possam participar em todas as instancias de decisão, na formulação de interesses e preferências, e agir de acordo com as situações e as condições do grupo em que esta inserida e do trabalho no esforço de conhecer, desenvolver e apropriar-se de cultura.

As estratégias didáticas do professor para o ensino crítico – emancipatório de movimentos e jogos principia pelos seguintes passos (KUNZ 2001):

- Forma direta de transcender limites;
- Forma aprendida no âmbito das possibilidades de transcender limites;
- Forma criativa ou inventiva de uma transcendência de limites;

Assim, antes de falar de uma situação concreta de ensino, relatam-se também as formas de ensinar pela transcendência de limites, no qual, deve-se atuar concretamente sobre o aluno:

- Que os alunos descubram, pela própria experiência manipulativa, as formas e os meios para uma participação bem sucedida em atividades de movimentos e jogos;
- Que os alunos sejam capazes de manifestar pela linguagem ou pela representação cênica, o que experimentaram e o que aprenderam numa forma de exposição que todos possam entender;
- Que os alunos aprendam a perguntar e questionar sobre suas aprendizagens e descobertas, com a finalidade de entender o significado cultural dessa aprendizagem, seu valor prático e descobrir, também, o que ainda não sabem ou aprenderam.

A Educação Física não precisa necessariamente copiar de forma irrefletida e direta o modelo do esporte de competição ou de rendimento. É possível desenvolver uma concepção de esporte para o ensino escolar onde o mesmo passasse por um processo de transformação e assim poder atender ao compromisso de responsabilidade formativa que se deseja.

Para Pires, (2002) a perspectiva crítico emancipatória deve orientar-se pela busca do esclarecimento, como forma de promover tomada de consciência e libertar o aluno desses falsos interesses aderidos, que mediam e impulsionam na direção de sua pseudossatisfação.

2.2 KARATE-DO E SUA HISTÓRIA

A origem do karate-Do se confunde com lendas remotas e com a propagação da religião Budista, há alguns registros que permeiam o surgimento.

Conforme Candido (1994, p.9):

Há cerca de 1.400 anos, o esporte ou arte que chamamos karate-Do, chamava-se SHORINJI KEMPO e era praticado por monges budistas. Foi nesta época que o método chegou as ilhas Ryu Kyu, onde desenvolveu-se no Okinawa-te, precursor do atual karate-Do.

Os historiadores não definem uma data do seu surgimento e a razão do desenvolvimento foi para a autodefesa exercitando o corpo para um combate real. Segundo Candido (1994), O karate-Do nos dias atuais é a evolução do mesmo karate-Do que surgiu junto às origens do Budismo e que, como arte marcial, já era usada pelo homem para defesa da sobrevivência ainda antes dessa época.

A prática começou a mudar partir de 1902, em que o Guichin Funakoshi e com alguns praticantes fazem uma demonstração em público e derrubam a proibição da prática, encerrando o sigilo que envolvia o karate-Do (CANDIDO, 1994).

Com este movimento o karate-Do ganhou força e expansão pelo Japão, sofrendo uma grande transformação ao se adaptar ao mundo moderno. A prática teve a necessidade de adaptação para o homem moderno, sem perder a eficiência técnica milenar de ataque e defesa do sucesso individual o que fortalece o espírito e o corpo. Esta luta é necessária, para o homem moderno globalizado e industrializado, de consumo, de rápida transformação tecnológica e econômica, que teve *stress* crônico. Devido a isso, houve então um novo panorama para o Karate-Do, que conseguiu entender este diagrama sem perder o significado e completando com o ZEN. Foi o próprio professor Guichim Funakoshi que transformou o karate-Do moderno para os dias atuais, sendo praticado até hoje (SASAKI, 1998).

Em Okinawa, o pequeno Gichin Funakoshi, por volta de 1880, no fim da infância e começo da adolescência, começou a praticar o Karate-Do sob os auspícios do mestre Anko Asato — experto nos estilos shuri-te, de Karate-Do, e Jigen-ryu, de kenjutsu — que era amigo de seu pai e tinha sido discípulo do grande mestre Bushi Matsumura.

O jovem Funakoshi, além de outros interesses, tinha especial apreço pelas artes marciais, sempre buscando novos ensinamentos. Assim, não depois de

enveredar pelo Karate-Do, passa a treinar com mestre Anko Itosu, com quem aprende as principais técnicas. Por outro lado, o aprendizado se deu com outros mestres de renome, com os quais, além de obter novos conhecimentos, também foi influente, como Kenwa Mabuni, Kanryo Higaonna, Chojun Miyagi.

O mestre Itosu empreendera sérios esforços para popularizar a arte marcial, não sendo muito bem-sucedido, pero o talvez mais significativo seja mudança de nome da arte marcial desarmada de Okinawa, de *tode* (mão sínica) para *Karate-Do* (mão vazia), o que significou naquela época, fim do século XIX, uma enorme mudança de paradigma o rompimento de uma barreira cultural. Funakoshi faz parte daqueles movimentos e despende novos esforços, no sentido de popularizar o Karate-Do não só em sua terra natal mas no Japão. O príncipe herdeiro Hirohito assistir a uma demonstração encabeçada por Gichin Funakoshi, no castelo de Shuri, ajudado por seus discípulos e pelo mestre Miyagi.

Depois, em 1922, surgiu o convite do mestre Jigoro Kano — criador do judô — para que fosse feita uma demonstração pública do caratê no instituto Kodokan. Como causou boa impressão, Gichin Funakoshi permaneceu em Tóquio por mais algum tempo, a ministrar aulas. Por volta de 1935, tem início um movimento de alguns discípulos de Gichin Funakoshi, para ver um lugar próprio de treino de karate-Do, em 1936, esse esforço dá resultados e é finalmente construído um dojô em sua homenagem e o chamaram de *Shotokan*, ou "casa de Shoto", colocando uma placa com tal inscrição nos umbrais da entrada. Shoto era o pseudônimo com que Funakoshi assinava seus textos. Infelizmente, o prédio original foi destruído durante um bombardeio durante a II Guerra Mundial.

Gichin Funakoshi não acreditava na diversificação de estilos, e sim que todo o karate-Do deveria ser um só, mesmo com as diferenças naturais de ensino que variam entre os professores, posto que seu estilo ainda fosse tradicional e intimamente conectado ao estilo Shorin-ryu, com bases altas e golpes duros, tendo como base a filosofia do Budo, em cujo conteúdo há a consciência da busca constante pelo aperfeiçoamento pessoal, sempre contribuindo para a harmonização do meio onde se está inserido, por intermédio de muita dedicação ao trabalho, treinamento rigoroso e vida disciplinada. O praticante do Karate-Do tradicional caminha em direção dessas metas, formando seu caráter, aprimorando sua personalidade.

Noutra mão, o estilo Shotokan era uma escola aberta a novos conceitos, desde que se mostrassem eficientes no escopo do mesmo, que era o aprimoramento moral e físico. Neste sentido, o desenvolvimento do estilo foi muito influenciado pelo o sensei Yoshitaka Funakoshi, filho do mestre, o qual dava o exemplo de afinco ao treinamento e carregou elementos de outras artes marciais japonesas, como os chutes laterais e o emprego de bases bem mais baixas do que aquelas exercitadas nas escolas derivadas dos estilo *Shuri-te* e *Shorin-ryu*. Tanto é assim que se pode identificar dois momentos distintos na evolução do Shotokan: a formação, feita por Gichin Funakoshi, e o amadurecimento, encabeçado por Gigo Funakoshi.

A meta imaginada quando do estabelecimento do *dojo* de Shoto era fazer da arte marcial um contributo para a formação integral do ser humano, não podendo, portanto, ser confundido com uma prática puramente esportiva. "Tradição é um conjunto de valores sociais que passam de geração à geração, de pai para filho, de mestre para discípulo, e que está relacionado diretamente com o crescimento, maturidade, com o indivíduo universal."

A famosa expressão do mestre Gichin Funakoshi - *Karate ni sente nashi* (No karate-Do não existe atitude ofensiva) - define claramente o propósito antiviolência.

Se o adversário é inferior a ti, então por que brigar?

Se o adversário é superior a ti, então por que brigar?

Se o adversário é igual a ti, compreenderá, o que tu compreendes...

então não haverá luta.

Honra não é orgulho, é consciência real do que se possui.

O verdadeiro valor do karate-Do não está em sobrepujar os outros pela força física. Nesta arte marcial não existe agressão, mas sim nobreza de espírito, domínio da agressividade, modéstia e perseverança.

Quando se mudou para Tóquio, mestre Funakoshi admitiu como aluno o já experiente lutador de jiu-jitsu Hironori Otsuka, que ficou impressionado com as proezas que os caratecas faziam em suas demonstrações. Eventualmente, Otsuka tornou-se instrutor de karate-Do shotokan, mas, em 1930, as divergências sobre a condução da arte tornaram-se mais acentuadas, pelo que os mestres chegaram ao consenso de seguirem caminhos diferentes. Dessa primeira cisão nasceu o

estilo Wado-ryu, que incorpora técnicas de jiu-jitsu ao repertório do karate-Do, dando mais ênfase a prática do kumite.

Após a morte de Gichin Funakoshi, outras dissensões tornaram-se evidentes. Alguns defendiam a participação em torneios e disputas e outros mantinham-se arraigados à proposição inicial de proibir quaisquer tipo de embate, devendo a arte ser desenvolvida principalmente por meio do treinamento reiterado de kata. Apartada, veio a lume a linhagem Shotokam.

A linhagem *Shotokan* foi assumida por Masatoshi Nakayama, e permaneceu única (isto é, sob a direção da JKA) até 1977, quando o mestre Hirokazu Kanazawa formou outra dissensão. Nesta última, ao longo do tempo pequenas diferenças foram-se acumulando, principalmente quanto à execução de katas. E, no início do século XXI, outros katas passaram ser treinados, o que acentua ainda mais o distanciamento. Há ainda a linhagem Asai-ha, do mestre Tetsuhiko Asai, na qual pretende-se fazer resgate de alguns conceitos do karate-Do tradicional e, bem assim, foram criados e adaptados outros *kata*.

2.2.1 Lema ou dojo kun do karate-do

“Esforçar-se para a formação do caráter”

“Fidelidade para com o verdadeiro caminho da razão”

“Criar o espírito de esforço”

“Respeito acima de tudo”

“Conter o espírito de agressão”

O Karate-Do é uma arte que vem se aperfeiçoando a mais de mil anos, não é apenas um esporte onde se trocam socos e pontapés, é uma filosofia de vida que ensina através do exercício físico. Não é só defesa pessoal, através da prática, você fortalece o físico, desenvolve a mente, lapida o espírito e com isso consegue viver em harmonia com o universo.

2.2.2 Karate-do estilo shotokan

A prática do Karate-Do melhora a personalidade fortalecendo a mente e o espírito, entrando num estado de equilíbrio e descoberta da potencialidade física e do ser espiritual. A técnica do Karate-Do é o método prático que melhora o rendimento no trabalho e na vida social em geral tornando-a mais plena e saudável. A prática correta do Karate-Do desenvolve o poder de discernimento, tornando-nos capazes de distanciar os sentimentos das situações conflitantes e possibilita uma melhor visualização da realidade (SASAKI, 1998).

De acordo com Sasaki (1998, p.10):

Profº Guichin Funakoshi é considerado “Pai do karate-Do moderno” tendo mudado o seu sentido original do nome e introduzido a palavra “Kara” seu significado, extraído da filosofia ZEN, refere-se a vazio, oco, céu, neutralidade e altruísmo. Literalmente, Karate-Do significa o caminho das mãos vazias ou caminho que contem o universo.

O professor Guichin Funakoshi também salientou a forte conotação para a educação, para que seus praticantes tivessem algo sadio para seu bem estar e aprimoramento pessoal que não se limitasse a prática da luta e agressividade, por isso, se originou o lema do Dojo-kun – lema do local de treino onde o indivíduo deve ter o seu aprendizado. Vejamos a sua tradução: Hitotsu - Jinkaku Kansei Ni Tsutomurukoto – formação de um caráter saudável. Hitotsu – Makoto No Michi O Mamoruku – fidelidade para com o verdadeiro da razão. Hitotsu – Doryoku No Seishin O Yashinukoto – desenvolver a persistência e o esforço. Hitotsu – Ke Ki No Yu O Imashimurukoto – conter o espírito destrutivo. Hitotsu – Reigui O Omonzurukoto – respeitar acima de tudo (SASAKI, 1998).

Ainda nas palavras do autor, este estado significa o esforço para livrar a pessoa de qualquer tipo de desejo, e desenvolver um caráter respeitável. Portanto, o verdadeiro propósito do Karate-Do é treinar de tal forma, que possibilite ao praticante viver de maneira agradável e digna, sem criar problemas a outro, sem humilhar-se a homens de influência e com cegueira a riqueza terrestre. Nestas circunstâncias, estará existindo o equilíbrio das palavras **IN** e **YOU** que significa noite e dia, e este conjunto, forma o lado positivo e negativo, que proporciona o equilíbrio do universo (BORSORI, 1974).

Para esta busca espiritual dentro da prática do Karate-Do considera-se uma arte a ser conseguida por meio de princípios e da verdade realista. Essa natureza do

Karate-Do deu a famosa expressão do Professor Guichin Funakoshi – “**Karate-Do Ni Sente Nashi**”, que explica claramente o objetivo do Karate-Do que é conter o espírito de agressão. O Karate-Do caracteriza-se por procedimentos de respeito e etiqueta, porque era praticado por nobres (BORSORI, 1974).

Como o Karate-Do era praticado por nobres e tinham acesso a filosofia-ZEN Guichin Funakoshi disse que a arte marcial para ser total, era preciso compreender e praticar a filosofia do Karate-Do. Essa filosofia que Funakoshi se referia ao homem que é tridimensional. Este trimônio de corpo-mente-espírito formava a base de uma pirâmide evolutiva no aprendizado, completando os princípios elementares (BORSORI, 1974).

Este princípio elementar é o triângulo que representa o Espírito (**Kihon**) a mente (**Katá**) a o corpo (**Kumite**), à medida que trabalha o espírito assenta-se o restante. Para melhor explicar estes termos pode-se dizer que o **Kumite**: que é a luta dentro desta prática. O **Shiai-Kumite** é a luta de competição onde dois lutadores se confrontam amistosamente onde desenvolve a auto-crítica reflexo e precisão. O termo **Katá**: trata-se de posturas e movimentos simulados defesa e ataque contra inimigos ou forças imaginárias, em todos os ângulos. O **Katá** deve expressar as leis naturais que regem os movimentos empregados na prática. A terminologia **Kihon** se emprega ao treino individual ou com outro atleta com os movimentos sistematizados, que acabam empregando outros componentes **Katá** e no **Kumite** (BORSORI,1974).

É muito comum os principiantes em rápido progresso serem levados por uma onda impetuosa, sentindo a necessidade de por em prática os conhecimentos adquiridos. Esta idéia distorcida deve ser sanada a tempo para que não se afaste do real objetivo do Karate-Do.

Segundo Borsori (1974), esta idéia distorcida sobre o Karate-Do e sobre o inicial praticante, este deve ter um objetivo, que no Karate-Do não existe agressão na prática e sim nobreza de espírito, domínio da agressividade, modéstia e perseverança, possuindo suavidade no exterior, mas, quando necessário ter coragem de enfrentar milhões de adversários vibrando no interior.

Para isto Funakoshi (1945) construiu os 20 mandamentos são eles:

- 1) O karate-Do inicia e termina com saudações;
- 2) No Karate-Do não existem golpes de agressão;
- 3) O Karate-Do apóia o caminho da razão;
- 4) Conheça-te a si próprio, antes de julgar os outros;

- 5) A principio lapidar o espírito, depois a técnica;
- 6) Evitar descontrole do equilíbrio mental;
- 7) A falha surge com a acomodação mental e física;
- 8) O Karate-Do não se limita apenas à academia;
- 9) A essência do Karate-Do se descobre no decorrer da vida;
- 10) Dará frutos quando associados à vida cotidiana;
- 11) O Karate-Do é igual à água quente: se não receber o calor constantemente mente ela esfria;
- 12) Não pense em vencer, mas não pense em derrota;
- 13) Mude a sua posição conforme o tipo do adversário;
- 14) A luta depende do bom manejo da teoria do In (negativo) e You (positivo);
- 15) Imagine que seus membros são espadas;
- 16) Para o homem que sai do seu portão, existem tem milhões de adversários;
- 17) No princípio seus movimentos são artificiais, mas com a evolução tornam-se naturais;
- 18) A prática de fundamentos deve ser correta enquanto em uso torna-se diferente;
- 19) Domínio do seu corpo na coordenação na força na velocidade e elasticidade;
- 20) Estudar criar e aperfeiçoar-se constantemente (SASAKI, 1998).

Todos esses fundamentos e pensamentos Zen tornam a qualidade essencial para um praticante de Karate-Do, visando não somente a vitória ou derrota em competições mas através dos esforços e das experiências físicas e mentais obter o real brilho do ser humano. No Karate-Do o essencial é possuir sentimentos, serenidade, dedicação incessante ao treino físico e mental tendo como o objetivo não somente a técnica, mas também ensina a tirar o máximo proveito da força interna. O indivíduo, portanto jamais deve menosprezar o treino tradicional que é a pratica do **Kihon** (exercícios básicos) que visa derrotar o inimigo em único golpe e tem que ter em vista que cada membro do corpo é uma arma, esta formação de homem é para atingir o respeito e admiração (BORSORI, 1974).

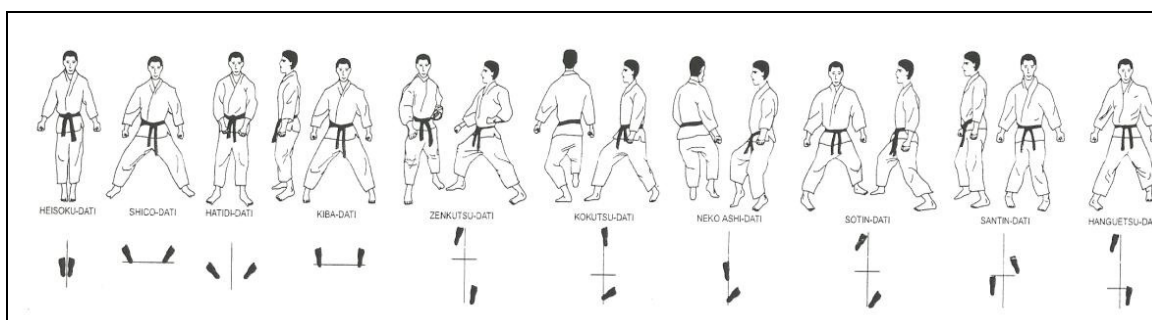
O Karate-Do não é apenas uma prática corporal como fosse uma mera cultura, mas sim, uma cultura de uma prática de formação de posturas e de caráter

integral do ser - humano. Observa-se nos escritos do autor as qualidades a serem desenvolvidas com esta prática (BORSORI, 1974).

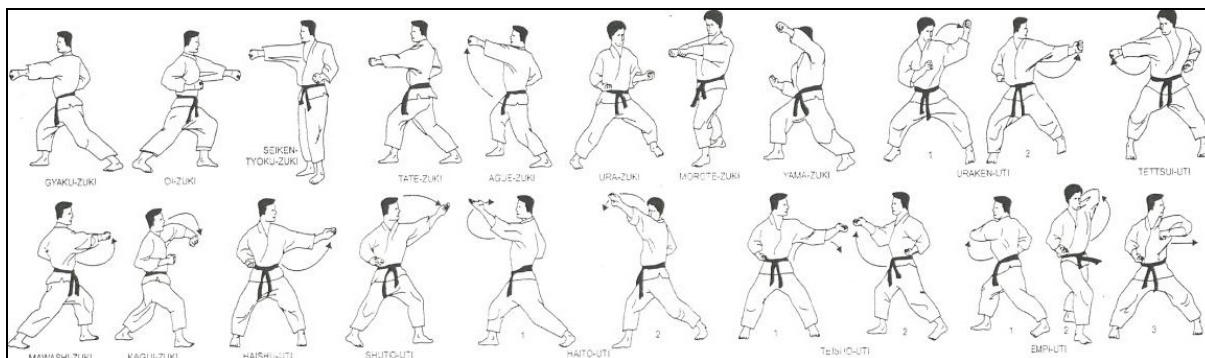
Os poucos indivíduos que foram realmente mestres do Karate-Do tem capacidade de estar próximos aos limites do potencial humano, quando defrontado ao um atacante os aspectos físico-mentais apresentam um comportamento incomum, existindo uma ruptura do pensamento intelectual e das emoções como raiva, medo ou orgulho. Em lugar disto ele não se sente mais como um indivíduo, porque o oponente é visto como uma própria extensão de si (BORSORI, 1974).

Em investigações recentes foi registrado em eletroencefalográficos de ondas cerebrais, que quando um mestre do Karate-Do está lutando, pode chegar a um estado alfa que indica uma frequência aproximada de 10 ciclos por segundo (10Hz). Este é um estado de relaxamento momentâneo onde o mestre se prepara para se defender. Segundo o autor acima referenciado Borsori (1974), tais atividades alfa são flutuações cerebrais uniformes quando uma pessoa esta preste a dormir, estes estudos tem mostrado que os praticantes de Zen e Yoga também apresentam esta atividade de ondas alfa durante a prática meditativa.

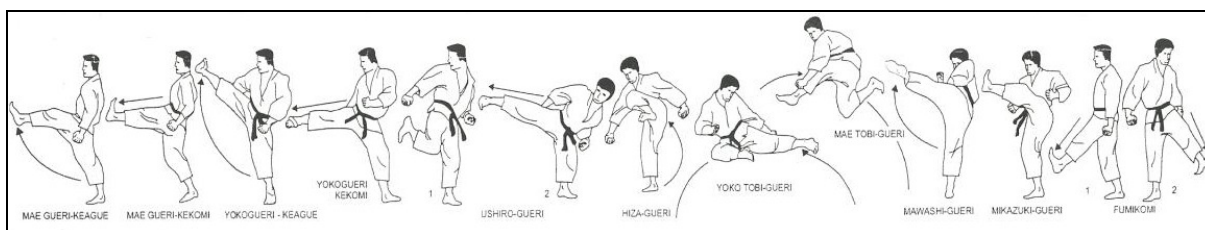
Posições Base:



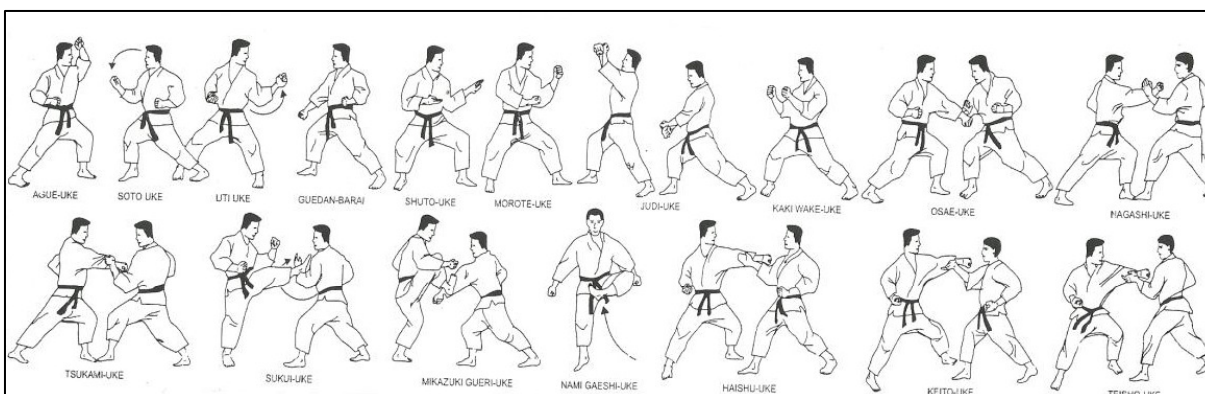
Golpe de mãos:



Mae Golpe de pé:



Defesas:



2.2.3 Sobre os estilos goju-ryu, shito-ryu, wado-ryu, shorin-ryu

Segundo a Confederação Brasileira de Karate (CBK) as diferenças entre os estilos são baseados nos locais de origem. O Karate-Do se desenvolveu em três locais diferentes de Okinawa: Havia três principais núcleos de Te (mãos) em Okinawa, estes núcleos eram as cidades de Shuri , Tomari e Naha. Conseqüentemente os três estilos básicos antes de receberem os nomes acima

mencionados tornaram-se conhecidos como: A capital Shuri, surgiu o Shuri-te (mão do sul) sistema de luta que valorizava a velocidade. A cidade portuária de Tomari , surgiu o Tomari-te (mão do centro) sistema de luta que na verdade era uma fusão dos estilos de Shuri e Naha. A cidade comercial de Naha , surgiu o Naha-te (mão do norte) sistema de luta que dava ênfase a força , deu origem ao estilo "Goju-Ryu, Shuri-te e Tomari-te" deram origem aos estilos, Shotokan, Shito-Ryu e Wado-Ryu.

Goju-Ryu

O estilo Goju-Ryu, cujo nome advém de Go (força) , Ju (flexibilidade) foi fundado pelo Mestre Chojum Miyagi. É uma técnica que prima pelo Bloqueio para dar mais rapidez ao ataque. É uma técnica penosa, dura e verdadeira. Nessa escola caracteriza-se uma respiração "Kokyu" abdominal sonora. (CBK, 2012)

Shito-Ryu

O estilo Shito-Ryu criado por Kenwa Mabuni é caracterizado por uma grande riqueza de formas (katas) e é uma fusão das características Naha-te e Shuri-te. A palavra Shito vem dos caracteres japoneses que escrevia o nome de seus professores "Shi" representa o primeiro kanji do nome de Itosu e "To" representa o primeiro Kanji do nome de Higaona, enquanto "ryu" significa escola ou estilo. (CBK, 2012)

Wado-Ryu

O estilo Wado-Ryu (Estilo do caminho da paz), foi criado pelo Mestre Hironori Otsuka e se difere dos demais estilos por usar o mínimo de esforço. É baseado em princípios físicos e fisiológicos, utilizando esquivas, bases mais altas e nomenclatura própria e original desde a sua criação e técnicas peculiares do próprio estilo. (CBK, 2012)

Sorin-Ryu

Seus preceitos incluem respeito, cortesia, paz, fraternidade, dedicação, harmonia, justiça, união, humildade, paciência, otimismo, bom-senso, prudência, controle da violência e disciplina. Efeitos imediatos é elasticidade, reflexo, autoconfiança, controle do stress, bem-estar, sensibilidade, percepção, intuição, criatividade e segurança pessoal.

Os treinamentos incluem preparo físico-mental-espiritual-emocional-social, defesa-pessoal, armas antigas e meditação com aulas criteriosas para todos os níveis e idades, masculino e feminino, sem contato total, uma infinidade de técnicas de mão, dedos, pulso, cotovelo e braços, pés, joelho e pernas, cabeça, quedas, torções e imobilizações, com orientação educacional legal e comportamental.

O estilo Shorin de Karate-Do nasceu na Ilha de Okinawa (na época território independente - hoje um Estado do Japão). Antigamente denominava-se Shuri-Te. Antes de ser denominado Shuri-Te, era conhecido como Okinawa-Te; antes disto como Ti, Te, ou To-De (prática nativa local).

A linhagem original do Shorin inicia-se com Choshin Chibana, seguido por Katsuya Miyahira, e Yoshihide Shinzato, todos 10° Dan. (CBK, 2012)

2.2.4 O karate como esporte

ART 1º PROPÓSITO DAS REGRAS

A CBK reuniu estas regras gerais, identificando as particularidades específicas para o Campeonato Brasileiro Júnior/Juvenil, com a finalidade de atender o mínimo necessário para o crescimento do Karate-Do Tradicional no BRASIL, complementando as existentes sancionadas pela ITK;

ART 2º DEFINIÇÃO DO KARATE TRADICIONAL

Karate-Do Tradicional (KT) se baseia na utilização do corpo humano para capacitar o praticante a descobrir no seu corpo o mais completo desenvolvimento físico e mental através de técnicas de auto defesa.

As técnicas do KT estão focalizadas no controle mental/físico e habilidade na concentração da energia total do corpo;

ART 3º DAS FINALIDADES E DEFINIÇÃO DO KARATE DE COMPETIÇÃO

As competições de Karate-Do Tradicional tem como finalidade principal reunir adultos, jovens e crianças, praticantes desta arte milenar oriundas de todos os níveis sociais, cidades e estados, em uma competição esportiva de auto nível para que possam desenvolver e demonstrar suas habilidades e assim descobrir novos valores para o nosso esporte, além de promover a integração social, trocas de informações e culturas.

A competição de KT visa principalmente testar corretamente a si mesmo com o propósito de desenvolvimento futuro. Ciente deste objetivo, a competição do KT deve promover a experiência e orientação necessária para que o atleta busque o seu auto desenvolvimento. Do mesmo modo, o respeito mútuo e mentalidade aberta devem também serem fatores presentes entre os participantes. Os oponentes devem respeitar um ao outro, da mesma maneira quanto aos árbitros, médicos, mesários e todos envolvidos no evento, de tal forma que cada um tenha a oportunidade de se aprimorar;

ART 4º DA COORDENAÇÃO GERAL

A Confederação Brasileira de karate-Do Tradicional (CBKT), será a promotora (coordenadora geral) de todas as competições de nível nacional ou internacional (da modalidade) no Brasil, portanto, qualquer pessoa ou entidade que pretender realizar qualquer evento inclusive apresentações com esta abrangência deverá ter primeiro a aprovação desta Confederação;

ART 5º DOS OBJETIVOS

As competições de KT, tem por objetivo o conagraçamento entre as entidades e órgãos envolvidos com este e outros esportes; através de seus dirigentes, representantes, árbitros, delegados, atletas, pais, colaboradores e autoridades, estimulando a prática do esporte e contribuindo para a formação integral, principalmente da criança nos aspectos bio-psico-social;

ART 6º DO REGULAMENTO GERAL

O Regulamento Geral é o conjunto de normas que regerá as competições do Karate-Do Tradicional.

Os atletas, técnicos, delegados, enfim, todos os participantes e envolvidos no evento, serão considerados conhecedores das normas sancionadas pela CBKT e ITKF e das particularidades adotadas especificamente para cada caso, assim submeter-se-ão sem ressalva alguma a todas as conseqüências que possam emanar.

ART 7º DA PARTICIPAÇÃO E INSCRIÇÃO

Poderão se inscrever para participar das competições do KT, as entidades ou atletas especificados no ofício específico do evento e para aquelas entidades ou atletas que possuírem vínculo com a CBKT ou filiadas, deverão estar regulares junto as mesmas e atenderem todas as orientações e exigências emitidas pela Comissão Organizadora, previamente aprovadas pela CBKT.

Será obrigatório a participação de todos os atletas inscritos para o campeonato, nos desfiles e solenidade de abertura e encerramento que acontecerão a partir da hora e local especificado para cada evento, podendo a entidade perder pontos na contagem geral conforme especificado pela organização do evento;

ART 8º DAS PARTICULARIDADES

1. Nas modalidades de Kata Equipe e Enbu, qualquer atleta poderá subir de categoria, ou seja, competir em uma faixa etária superior a sua. Esta flexibilidade não dá o direito de participação múltipla, competir por exemplo; Kata Equipe na sua categoria e também Kata Equipe em outra categoria acima, Enbu na sua categoria e Enbu em outra categoria acima. É legal a participação por exemplo de Kata Equipe na sua categoria e Enbu em categoria acima de sua idade;

2. Nas modalidades de Kata Individual, Kunitê e Fuku-go, não será permitido subir

de categoria, ou seja o atleta só pode competir nas categorias correspondente à sua idade;

3. Nenhum atleta poderá descer de categoria em qualquer modalidade, exceto, para as que fizerem aniversário no mês do evento (ex.: no dia 01/08 o atleta completará 16 anos e a competição acontecerá no dia 22/8, portanto, o atleta poderá optar em competir todas as modalidades na categoria de 14 e 15 anos ou na categoria de 16 e 17 anos).

4. As eliminatórias de Kata Individual de todas as categorias começarão por bandeiradas e o Kata solicitado deverá ser até no máximo o imediatamente inferior ao exigido ao menos graduado. Ex. competindo um faixa preta e um roxa, o Kata deverá ser no máximo o Heian Godan), até sobraem 08 (oito) atletas os quais deverão se juntar obrigatoriamente no mesmo Dojô onde disputarão por nota as semifinais. No caso de atletas que forem apresentar kata que não seja do estilo Shotokan, deverá ser notificado no ato da inscrição e informar diretamente aos mesários antes de iniciar as disputas de sua categoria. Nas semifinais ficarão definidos o 3º e 4º colocados e os dois primeiros colocados disputarão nas finais o 1º lugar.

5. Nas modalidades de Kata Equipe e Individual, categorias até 11 anos poderão repetir o mesmo Kata em todas as etapas inclusive finais e ainda não será considerado a nota da semifinal;

Caso ocorra empate nas semifinais e ou finais, o critério de desempate será primeiro a somatória de todas as notas e caso persista o empate, no caso de Equipe poderá repetir o mesmo kata e no caso de individual, deverá ser executado kata por bandeirada obedecendo o mesmo critério das disputas nas eliminatórias por bandeiradas;

Observação.: Nas modalidades de kata equipe e individual nas categorias até 11 anos o desvio da posição original não devem ser consideradas;

6. Nas modalidades de Kata Equipe e Individual, categoria de 12 e 13 anos, deverão executar na final Kata diferente do que foi feito na semifinal e a pontuação total será o somatório das notas (semifinal + final);

Caso ocorra empate nas semifinais e ou finais, o critério de desempate será primeiro a somatória de todas as notas e caso persista o empate, deverá ser executado Kata diferente do apresentado. Se ocorrer na semifinal, o atleta ou a equipe poderá inclusive executar o mesmo que será apresentado na final.

7. Nas modalidades de Kata Equipe e Individual, categorias a partir de 14 anos, deverão executar na final kata diferente do que foi apresentado na semifinal e no caso de equipe; demonstrar a aplicação. A pontuação total para as disputas individuais será o somatório das notas (semifinal + final) e para o caso de disputas por equipe será (semifinal + final + aplicação);

Caso ocorra empate nas semifinais de equipe ou individuais, o critério de desempate será primeiro o somatório de todas as notas e caso persista o empate, deverá ser executado Kata diferente do apresentado, podendo o atleta ou a equipe inclusive executar o mesmo que será apresentado na final;

Caso ocorra empate nas finais de disputas individuais, o critério de desempate será primeiro o somatório de todas as notas e caso persista o empate, deverá ser executado Kata diferente do apresentado e no caso de disputas por equipes, o critério de desempate será primeiro pela maior nota da aplicação, e caso persista o empate será considerado a somatória das seis notas originais da aplicação e se ainda persistir o empate, as equipes deverão executar kata diferente do apresentado na final sem aplicação;

8. No caso de Enbu para as categorias até 13 anos, o tempo sem penalidades será tolerado 5 (cinco segundos) além do que determina as normas internacionais (Ex. Qualquer Enbu que termine exatamente aos 50 (cinquenta segundos) ou 1:10 (um minuto e dez segundos) e para as categorias de 14 anos acima valerá as regras internacionais, ou seja, de 55 (cinquenta e cinco segundos a 1:05 (um minuto e cinco segundos), sendo tolerável os centésimos e milésimos de segundos;

9. Na modalidade Fuku-go o Kata exigido deverá ser o KI-TEI;

10. Nas modalidades Kunitê Individual, Kunitê Equipe e Fuku-go para as categorias até 17 anos, será terminantemente proibido o contato na área da face (jodan) sendo que tal contato, quando ocorrido, independentemente do tipo da lesão(leve,

moderado ou forte) o atleta ou a equipe será penalizado com Hansoku; A menção de ataque (finta) na área da face (jodan) ocasionará Keikoku, ocorrendo pela segunda vez resultará em Chuí e assim sucessivamente;

11. Na modalidade de Kunitê e Fuku-go é obrigatório o uso do protetor bucal em todas as categorias e para os atletas que usam aparelho na parte inferior, deverão usar protetor superior e inferior. Para atletas do sexo feminino é obrigatório também o uso do protetor de seios, sendo que o equipamento de proteção deverá ser de uso pessoal, portanto, de responsabilidade da atleta, academia ou federação a que é filiada;

12. A graduação mínima para os atletas de Kunitê e Fuku go deverá ser faixa verde (3º kyu), e a comprovação será pelo passaporte da CBKT;

13. O uso de adereços, ataduras ou protetores não oficiais, somente poderão ser utilizados mediante aprovação da corte de juízes;

14. A indumentária a ser utilizada deverá ser oficial da ITKF padronizada e regulamentada e cada árbitro deverá apresentar-se com seu próprio Hakama, livro de regras e apito;

15. O CAMPEÃO GERAL será definido pela somatória de pontos conquistados em cada modalidade disputada.

3 LUTAS UM CONTEUDO DA AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Usamos este capítulo para falar dos conteúdos da Educação Física escolar estipulados nos Parâmetros Curriculares Nacionais, fazendo o recorte do conteúdo lutas. Este é um conteúdo importante, histórico e relevante socialmente tanto quanto os outros, além de ser muito diversificado e abrangente no que diz a respeito as suas formas e estilos. Quanto a sua prática os PCN's dizem que:

A prática da luta nas aulas de educação física deve ser considerada, estando inclusa no bloco de conteúdos da disciplina, exposto nos PCN's: Os conteúdos estão organizados em três blocos, que deverão ser desenvolvidos ao longo de todo o ensino fundamental. A distribuição e o desenvolvimento dos conteúdos estão relacionados com o projeto pedagógico de cada escola e a especificidade de cada grupo. A característica do trabalho deve contemplar os vários níveis de competência desenvolvidos, para que todos os alunos sejam incluídos e as diferenças individuais resultem em oportunidades para troca e enriquecimento do próprio trabalho. Dentro dessa perspectiva, o grau de aprofundamento dos conteúdos estará submetido às dinâmicas dos próprios grupos, evoluindo do mais simples e geral para o mais complexo e específico ao longo dos ciclos. (BRASIL, 1998, p. 67-68)

Não se deve desconsiderar os esportes hegemônicos, como futebol ou voleibol e sua força cultural e social, mas não podemos desconsiderar as lutas que são tão importantes tanto socialmente como historicamente relevantes para estarem presentes na aula de Educação Física. Quanto a isto Ferreira (2006, p. 37) diz que:

[...] As lutas devem servir como instrumento de auxílio pedagógico ao profissional de educação física: o ato de lutar deve ser incluído dentro do contexto histórico-sócio-cultural do homem, já que o ser humano luta, desde a pré-história, pela sua sobrevivência.

Ferreira (2006, p. 37) ainda reforça que:

[...] Como meio de se atingir os objetivos gerais da educação física, utiliza-se a prática das lutas, sem, contudo, deixar de incentivar os esportes com bola, as ginásticas, o atletismo, a dança, os jogos e as brincadeiras. Entende-se como lutas, não somente as modalidades tidas como tradicionais (Judô, Caratê, *Kung Fu*), mas, também, a prática da luta informal.

Muitas perguntas ficam no ar quando tratamos deste conteúdo. De onde se origina? Como trabalhá-lo na escola? Qual a contribuição pedagógica que este conteúdo traz para o aluno? Essas e muitas outras perguntas vêm à mente de um professor que queira trabalhar este conteúdo na escola de forma pedagogicamente relevante para a formação dos alunos. A primeira coisa para se trabalhar este conteúdo é identificar o que de fato são lutas e o que caracteriza o ato de lutar.

Para os PCN's:

As lutas são disputas em que o(s) oponente(s) deve(m) ser subjugado(s), 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 de deslealdade. Podem ser citados como exemplos 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. (BRASIL, 1998, p. 70)

De forma geral absorve-se o paradigma de que lutas são apenas as tradicionais, com suas técnicas já pré-estabelecidas e regras organizadas a partir das federações. É difícil a compreensão do cabo-de-guerra ou o braço-de-ferro como lutas demonstrando as dificuldades de tematizar esse conteúdo desde as séries iniciais do ensino fundamental. As lutas também não podem ser abordadas apenas em seu aspecto técnico, pois elas são muito abrangentes para serem tratadas apenas como a prática pela prática como citam os PCN's.

As lutas e as ginásticas pertencem ao mesmo bloco de conteúdos dos esportes e jogos, mas essa descrição tem por objetivo acrescentar o que deve ser ressaltado como específico dessas práticas, somando-se a tudo que foi tratado anteriormente. Aspectos histórico-sociais das lutas:

- * compreensão do ato de lutar: por que lutar, com quem lutar, contra quem ou contra o que lutar;
- * compreensão e vivência de lutas dentro do contexto escolar (lutas x violência);
- * vivência de momentos para a apreciação e reflexão sobre as lutas e a mídia;
- * análise sobre os dados da realidade das relações positivas e negativas com relação à prática das lutas e a violência na adolescência (luta como defesa pessoal e não. arrumar Briga?). (BRASIL, 1998, p 96)

Uma indagação pertinente nesse cenário é, porque este conteúdo que apresenta tantas possibilidades é pouco ou quase nada usado nas escolas? Quanto a isto Ferreira (2006, p.36) realizou uma pesquisa sobre a utilização das lutas na aula de Educação Física da cidade de Fortaleza e chegou à conclusão que pouco se utiliza este conteúdo nas aulas pelos professores. Quanto a isto ele escreve que:

Este artigo tem o objetivo de compreender como os professores de educação física estão utilizando o bloco de conteúdos proposto nos Parâmetros Curriculares Nacionais - Educação Física, no que se refere à prática das lutas. Para tanto, foi utilizada uma abordagem quantitativa, onde 50 professores, da rede pública e privada de educação, de Fortaleza (Ceará - Brasil), responderam a um questionário. Os resultados demonstram que um número pouco expressivo de professores utiliza esta

modalidade como parte de seus conteúdos em aulas. Concluiu-se que a educação física deve proporcionar diversas formas de cultura corporal, como as atividades relacionadas às lutas, que devem fazer parte das modalidades ofertadas aos discentes. Para isso, é necessário que os professores façam cursos de atualização ou usem a criatividade, buscando alternativas na área.

Dos pressupostos debatidos fica a certeza sobre a legitimidade do conteúdo lutas nas aulas de Educação Física.

3.1 KARATE-DO NA ESCOLA

Trabalhar com as lutas na escola causa o estranhamento dos alunos e recebe por vezes a resistência da direção e dos pais dos alunos, por não entenderem o tipo de abordagem que será dada a este conteúdo. O conteúdo lutas diferente de outros conteúdos da Educação Física está ainda muito ligado a prática de academia e não escolar.

Com o objetivo de ajudar na construção do conhecimento e de sociabilizar novas possibilidades de práticas com o conteúdo lutas, mostro a seguir algumas possibilidades de atividades pedagógicas e minhas experiências vividas na prática com o tema.

3.2 PROPOSTAS PEDAGÓGICAS APRESENTADAS NA LITERATURA

Cartaxo (2011, p. 254) cita várias propostas de atividades relacionadas aos jogos de combate. Nessa pesquisa destaco duas que são:

1 – Combate de joelhos, conhecido também como **judô adaptado**: Ambos se posicionarão frente a frente com as duas mãos sobre os ombros e/ou braços do outro. Os alunos deverão lutar tentando empurrar o outro para que caia de costas ou lateralmente.

Regras:

- . O professor determinará o tempo.
- . Quem colocar uma mão no solo será advertido com falta (cokar).
- . Derrubar o outro lateralmente marcará meio ponto (wazari).

- . Derrubar o outro com as costas no solo marcará um ponto (ippon).
- . Vence quem fizer o maior numero de pontos.
- . Caso o tempo acabe e nenhum aluno tenha marcado pontos, vence quem tiver cometido menos faltas.
- . Caso o tempo acabe e nenhum aluno tenha marcado pontos e não tenha cometido faltas, o combate será considerado empate.

2 – Combate **luta de galo**: Inicialmente as duplas, agachados, frente a frente e palmas das mãos coladas com as do outro. É importante fazer rodízio entre as duplas.

Regras:

- . Não poderá levantar o quadril.
- . Devem manter-se agachados e na ponta dos pés.
- . Pode tocar na região dos ombros do oponente para desequilibrá-lo.
- . Sentar-se, tocar as mãos ou os joelhos no chão perde pontos.

Oliver (2000, p 55) também desenvolve vários exemplos e práticas para as artes marciais nas aulas. Como opção o pesquisador apresenta duas:

1 – **Para seu campo:**

Competências privilegiadas:

- . Puxar o adversário em pé.
- . Empurrar o adversário em pé.

Competências anexas:

- . Ser perseverante
- . Resistir a um oponente.
- . Provocar desequilíbrios.

Realização:

Organizar a turma em duplas e colocar uma corda no chão entre cada parceiro. Controlar para que o espaço seja respeitosamente ocupado, de modo que as duplas não perturbem umas às outras.

Os jogadores ficam em pé, frente a frente, de um lado e de outro da corda. Coloca-se uma marca a ser atingida que esteja 3 m atrás deles: pode ser uma corda ou um traço de giz.

Cada jogador deve puxar seu adversário para conseguir levá-lo até a marca colocada atrás dele. Todos os modos de agarrar podem ser utilizados, exceto aqueles que se dirigem à cabeça. Em caso de queda, levantar-se e retornar a ação.

Desenvolvimento:

- . Ao sinal da ação as crianças agarram-se e tentam se arrastar mutuamente, em seu respectivo campo, puxando-se. Limitar as investidas há 20 segundos, mas propor várias seguidas, para permitir que todos considerem diversas soluções e uma eventual revanche.
- . Observa-se que a maior parte dos agarramentos são feitos com as mãos e os braços, raramente pelas roupas. Intervir junto aos alunos junto aos jogadores que recuam para evitar o contato.
- . Encorajar as estratégias próprias que provocam desequilíbrios, do tipo:
 - . “Eu afrouxo minha tração para, logo depois puxar com muito mais força.”
 - . “Eu mudo a força de agarrar ao mesmo tempo em que puxo.”
- . Pensar em propor adversários diferentes a cada três ou quatro partidas.
- . Apresentar, em seguida, o mesmo jogo, mas empurrando o adversário. As crianças têm a liberdade de escolher a maneira de empurrar; as mesmas observações estratégicas podem ser expressas.

2 – Em uma perna só:

Competência privilegiada:

- . Desequilibrar um adversário: empurrá-lo, puxá-lo.

Competências anexas:

- . Deslocar-se, apoiando-se em uma perna só.
- . Ficar em equilíbrio em um pé só.
- . Esquivar-se das investidas nessa posição.
- . Ser vigilante.

Realização:

As crianças agrupam-se em duplas e escolhem um espaço de jogo.

Frente a frente, apoiando-se em uma só perna, cada uma deverá tentar desequilibrar seu adversário até que ele ponha os dois pés no chão. Os jogadores não devem intervir na altura da cabeça dos parceiros. As partidas devem durar entre 20 e 30 segundos.

Desenvolvimento do jogo

Os que estão em uma só perna esperam o sinal do professor para entrar em ação. A brevidade das partidas é imposta pela dificuldade que algumas crianças têm em se manter em equilíbrio em uma perna só e em deslocar-se nessa posição. A segurança e a facilidade aumentam no decorrer das partidas.

Para desequilibrar seus colegas, as crianças utilizam, sobretudo, os empurrões. Bem poucas agarram o adversário para desequilibrá-lo.

As esquivas e falta de equilíbrio são um problema para algumas crianças durante as tentativas de ataque. Portanto, no início, o ideal é tentar manter o próprio equilíbrio e forçar o desequilíbrio do outro. Se as dificuldades revelam-se demasiadamente importantes, propor algumas partidas ao longo das quais os papéis sejam diferentes: o atacante conserva seus dois pés no chão para desequilibrar o seu adversário que está em uma perna só. Propor a troca de papéis e a variação dos parceiros.

Scarpato (2007 p 136-137) entre algumas possibilidades tem destacada a seguinte:

Sumozinho

Atividade utilizada em espaço aberto. Deve ser feito um círculo no chão, com giz ou corda, de onde os oponentes deverão empurrar um ao outro para fora. Vence aquele que primeiro colocar o oponente para fora da área delimitada. Trabalha situações de equilíbrio, força e agilidade.

Darido (2007, p. 191) mostra a vivência do **cabo de guerra**:

. Divida a turma em duas equipes com o mesmo número de alunos, procurando equilibrar as equipes em força;

- . Utilize uma corda resistente e grande. Cada equipe deverá ficar com uma das pontas da corda, deixando no centro pelo menos 1,5 metros livre sobre alguma marcação no chão;
- . O objetivo é puxar à equipe adversária até que ela ultrapasse totalmente a marca no chão.

3.3 UMA EXPERIÊNCIA VIVIDA NA PRÁTICA

Descrevo neste tópico minha experiência vivida no estágio IV relacionados com o karate-Do na escola, no ensino médio. Apresentarei os planos de aula, algumas reflexões e as considerações contidas nos relatórios de estágio IV.

PROJETO DE ATUAÇÃO NO ESINO MEDIO TEMA: KARATE NA ESCOLA

Objetivo Geral

Conhecer e vivenciar o conteúdo karate-Do discutindo e refletindo o respeito, a percepção do outro e a “não violência”.

LINHAS DE AÇÃO:

1º aula:

Apresentar para os jovens como serão nossas aulas e básico do karate-Do em um Power Point explicando os movimentos básicos e seus benefícios para a saúde mental e corporal.

2º aula: Apresentar para os jovens a importância do equilíbrio e da concentração.

Luta do saci (Adaptação do **perna só**)

Duplas segurando pelas mãos, elevar uma perna para trás (flexão do joelho). Fazer com que o colega coloque o pé que está suspenso no chão.

Luta do sapo (Adaptação do **empurrar**)

Duplas. De cócoras, um de frente para o outro. Desequilibrar o colega fazendo com que o mesmo toque as mãos no chão ou sente.

Apresentar para os jovens os movimentos básicos e dar ênfase na base *Zenkutsu-dachi*: posição para frente Joelho frontal semi-flexionado.

Luta do desequilíbrio (Adaptação do **empurrar**)

Duplas. Um aluno em posição *Zenkutsu-dachi*: posição para frente Joelho frontal semi-flexionado, um de frente para o outro. Tentando desequilibrar o aluno que está na base *Zenkutsu-dachi* tentando empurrá-lo com as palmas das mãos nos ombros depois muda os alunos de duplas.

3ª aula: Apresentar para os jovens a defesa *Guedan-barai* ou defesa baixa: executa-se o movimento de defesa para baixo concluindo com uma extensão do cotovelo e a mão acima do Joelho e ataque com um golpe na altura do quadril *Mae geri*: chute frontal que se inicia com elevação do Joelho e finaliza com extensão completa da perna e defendendo *Guedan Barai*.

Esgrima

Duplas. Tocar o colega com uma das mãos, a outra para trás. Defender e atacar com o mesmo braço.

Apresentar para os jovens a defesa *Chudan-uchi-uke* ou defesa média:

movimento rotatório do antebraço para fora para defender um *Oi-zuki*: soco aplicado no final de um longo passo para frente do mesmo lado da perna que avança.

Tocar os ombros

Duplas. Tocar no ombro do colega. Usando ambas as mãos para defender e atacar.

4ª aula: Apresentar para os jovens a defesa *Jodan ágüe-uke* ou defesa alta: braço executa um movimento de bloqueio para cima e para frente finalizando com o antebraço logo acima da testa, para defender *Oi-zuki jodan*: soco aplicado no final de um longo passo para frente do mesmo lado da perna que avança na altura do rosto.

Tira a fita (Adaptação do **para seu campo**)

Duplas. Com uma fita ou cordão preso ao uniforme do aluno. Uma mão tenta tirar a fita do outro, sem deixar que tire a sua.

5ª aula: Apresentar para os jovens a defesa *Shuto Uke* é uma defesa feita com o contacto inicial na parte externa da mão (aberta) para defender um chute alto *Mawashi-geri*: chute circular com movimento chicoteado com a perna de fora para dentro. *Mawashi geri* chute circular, isto é, a trajetória que o pé segue é circular.

Pisa pé

Duplas. Em pé, seguram as mãos e tentam pisar nos pés do colega. Também realizado em grupos, sem segurar as mãos.

Pegar perna

Duplas. Em base (pernas afastadas), com os braços estendidos na lateral do corpo.

Pegar na perna do colega. Também realizado em grupos.

6º aula: Apresentar aos alunos um vídeo na sala do Kata Heian Shodan para que ele reconheçam os movimentos que formam o kata da faixa branca.

Aplicar os movimentos no kata Heian Shodan em grupo.

3.2 REFLEXÕES DAS AULAS

1º semana observação: Nesta semana fui apresentado pelo professores titulares para turmas, observei que todas turmas noturnas realmente chegam até a escola cansados e desmotivados. As aulas não apresentavam preocupação com o aprendizado, os alunos faziam o que queriam. Os alunos se dispersavam, alguns ficam namorando, os meninos que gostam de futsal jogam a aula toda, as meninas ficam conversando, algumas meninas e meninos jogam tênis de mesa.

2º semana atuação: Primeiras aulas da minha atuação no ensino médio tentei e consegui tornar uma aula de Educação Física! Um momento que reunisse todos em uma só atividade que despertasse o interesse dos alunos para o meu objetivo principal que era a possibilidade do karate-Do como ferramenta nas aulas de Educação Física. Na segunda aula os alunos começaram a conhecer o karate-Do na prática como foi elencado no meu planejamento comecei pelas bases.

3º semana atuação: Começamos a aprender alguns golpes mais específicos para unir com as bases e tentar visualizar o Kata Heian Shodan. Como pude notar que o interesse diminuiu um pouco, introduzi algumas brincadeiras e deixei um pouco de lado a parte específica para “ganhar” os alunos novamente.

4º semana atuação: A vontade de ensiná-los o kata Heian Shodan e mostrá-los que aqueles golpes que haviam assimilados unidos formariam o kata me “cegou” e admito que as aulas não foram povoadas por muitos alunos, mas o meu objetivo foi

alcançado que foi que alunos conhecessem um kata, aprende-lo e executá-lo na prática.

4 CONCLUSÃO

A prática do Karate-Do sofreu uma grande mudança para sua adaptação ao mundo moderno e globalizado, a sua técnica e seu significado é bastante denso e profundo, chegando a atingir um estado de ausência, onde pensa vivenciar este momento, o seu combate é um estado de espírito onde os movimentos são feitos de forma natural.

O Karate-Do busca obter equilíbrio mental a performance corporal e também a interação social, bem como controlar os nossos instintos para melhor viver em sociedade.

O Karate-Do é nobre na prática assim sendo, não se pode usá-lo para agressividade, pois esse esporte tem os movimentos sistematizados. Essa luta oportuniza a quem vivencia a ter domínio do seu corpo na coordenação, na força, na velocidade e elasticidade, bem como potencializa a criatividade e das condições de se aperfeiçoar constantemente. Ao buscar esses conhecimentos, este trabalho veio esclarecer que o Karate-Do, pode ser desenvolvido como uma possibilidade pedagógica norteada por tendências críticas.

Esta linha de concepção tem que ser reflexiva, procurando fazer uma leitura da realidade com o seu discurso, buscando sempre observar as diferenças do indivíduo.

Quando se desenvolve uma prática educacional tendo as aulas de Educação Física como meio e/ou fim, se busca resolver os conflitos que se apresentam no dia a dia, porque esta pedagogia crítica tem como ponto de partida as crises originadas pela sociedade. Ao refletir as crises, faz-se necessário fazer um diagnóstico da realidade vivida, buscando esclarecimento e problematizando, para poder no conjunto tomar uma direção. O trabalho deixa claro que o profissional de Educação Física, deve estar consciente das ações, bem como ter um conhecimento mais amplo em nível político, econômico e social, para diminuir as diferenças de classe.

Com a realização deste trabalho, os autores pesquisados mostraram a relevância da reflexão. Não basta somente o acadêmico fazer uma leitura da história da Educação Física e tendências, mas sim buscar a complexidade de como as escolas se desenvolveram.

No entendimento das leituras, só há construção de uma nova forma de viver se quem educa passa a desconstruir a forma como o espaço escolar é produzido

nas relações de poder para manter uma sociedade presa a interesses somente para reprodução do conhecimento.

Decorrente do trabalho percebeu-se que, o Karate-Do para ser desenvolvido na área educacional, tem que fazer parte de um processo que é o Projeto Político Pedagógico, subsidiado por um planejamento que busque diagnosticar quem são esses adolescentes que freqüentam a escola, sua história e a sua cultura, bem como ter sabedoria para que junto aos estudantes, estes possam ser sujeitos críticos, refletindo sobre as contradições existentes e acima de tudo superando os entraves que a sociedade capitalista nos impõe.

Portanto, aliando a leitura que foi desenvolvida para a construção desse projeto com a atuação realizada no estágio supervisionado ficam evidentes as possibilidades pedagógicas do Karate-Do como conteúdo das aulas de Educação Física.

REFERÊNCIAS

BORSORI, José Roberto. **Karate-Do Kata**: Shadan Hozio Nihon Karate-Kyokai Shihankai. Editora escala, 3ªed. São Paulo, 1974.

BRACHT, Valter. **Educação Física e Aprendizagem social**. São Paulo. Editora: magistro LTDA. 2ª Ed, 1997.

BRASIL. Parâmetros Curriculares Nacionais: Educação Física. Brasília: Secretaria de Educação Fundamental, MEC/SEF, 1998.

CANDIDO, João B. **Confederação Catarinense de Karate**: Harmonia do Universo. Içara. única ed. Editora: Litografico, ano 1994.

CARTAXO Carlos Alberto. **Jogos de Combate: Atividades recreativas e psicomotoras**. Teoria e prática. Petrópolis, RJ: Vozes, 2011.

CBK. Disponível em: <http://www.karatedobrasil.org.br> Acesso em 15 de maio de 2012.

COLETIVO DE AUTORES. **Metodologia do Ensino de Educação Física** / coletivo de autores. São Paulo, Editora: Cortes, 1992.

DARIDO Suraya Cristina; SOUZA JÚNIOR Osmar. **Para ensinar Educação Física: Possibilidades de intervenção na Escola**. 2.ed. Campinas,SP: Papyrus, 2007.

FBK, Disponível em: <http://www.fbk.com.br> Acesso em 20 de maio de 2012.

FERREIRA, Heraldo Simões. As Lutas na Educação Física Escolar. **Revista Educação Física**, Fortaleza – CE, nº 135, p. 36-44, novembro. 2006.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia da autonomia**: Saberes necessários à prática Educativa. São Paulo. Editora: paz na terra, 28. ed, 2003.

FRIGOTTO, Gaudencio. **A produtividade da escola Improdutiva**. Editora: autores associados, 1984.

GADOTTI, Moacir. **Autonomia da escola: princípios e propostas**. Editora: Cortez, 4. ed. 2000.

OLIVER, Jean-Claude. **Das Brigas aos Jogos com Regras: Enfrentando a indisciplina na escola**. Porto Alegre, POA: Artmed, 2000.

KUNZ, Elenor. **Transformação didático-pedagógica do esporte**. Ijuí / RS: Ed. Unijuí, 1994.

SASAKI, Y. **Karate-Do Shotokan: manual de exames de faixa e as técnicas da N.K.K.** Editora: Litográfica, única ed. ano: 1999.

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO FUNDAMENTAL – MEC. **Parâmetros Curriculares Nacionais Terceiro e Quarto Ciclos do Ensino Fundamental: Educação Física**. Brasília, DF: 1998.

SOARES, Carmem Lúcia et al. **Metodologia do Ensino de Educação Física: Coletivo de autores**. São Paulo: Cortez, 1992.

PIRES, Giovani de Lorenzi. **Educação Física e o discurso midiático: abordagem crítico emancipatória**. Ijuí: Ed. Unijuí, 2002.