

5^A

JORNADA ACADÊMICA

do CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA - FAMES

ISSN 2237 3845

KARATE NO CLUBE RECREATIVO DORES

STÉPHANIE FOGLIATTO FREITAS¹

ANDRÉ SARTURI MARASCHIN²

HAURY TEMP³

Este trabalho tem por objetivo apresentar as atividades desenvolvidas na modalidade Karate estilo Shotokan no Clube Recreativo Dores. O Karate é uma Arte Marcial de autodefesa que utiliza todas as partes do corpo humano como armas naturais. As aulas acontecem nas dependências do Clube as segundas e quartas-feiras das 19hs às 20hs para crianças a partir de seis anos de idade e das 20h às 21hs para o público adolescente e adulto. O Karate, além de proporcionar que o praticante aprimore algumas capacidades físicas como força, resistência, velocidade, agilidade e coordenação motora, também pode contribuir na formação do caráter, equilíbrio emocional e relacionamento interpessoal, embora o principal objetivo do treinamento desta arte marcial seja a defesa pessoal. A estrutura na organização das aulas inicia com a saudação entre professores e alunos, seguida de exercícios de aquecimento e aprimoramento das técnicas de defesa, socos e chutes, denominado treinamento de KIHON. Após, são executados os KATAS representado por movimentos organizados sistematicamente em técnicas, utilizando uma sequência de defesa e ataque. A etapa final das aulas é direcionada ao treinamento de KUMITE que se configura pelo combate entre os alunos que a todo o momento é supervisionado e orientado pelo professor. De acordo com o objetivo específico de cada aula, bem como o andamento das atividades dá-se mais ênfase a um tipo de treinamento a partir da avaliação do professor. Por fim, para motivar os alunos, é desenvolvido o karate esportivo, organizando competições entre os atletas das escolas, clubes e academias locais.

¹Acadêmica do Curso de Educação Física da Faculdade Metodista de Santa Maria - FAMES, estagiária em Karate do Clube Recreativo Dores - autora.

²Professor do Clube Recreativo Dores na modalidade de Karate, graduado em Educação Física, co-autor.

³Professor do Curso de Educação Física da Faculdade Metodista de Santa Maria - FAMES, orientador.