

Taekwondo e a criança: O que ensinar?

Professor Maicon Rodrigues Albuquerque

Faixa Preta de Taekwondo

Mestre em Ciências do Esporte

Resumo por: Diomar Renato

Material metodológico: raquete, bola de tênis, faixa, bambolê, cones, corda.

Dimensões: Aula conceitual, aula atitudinal, aula procedimental.

Estafeta com raquete:

Passando em linha.



Aleatório.



Estafetas com cones e raquetes.



Variação: pular corda depois zigue zague.



Atividade com corda.

Trabalhamos: elevação de joelhos o que é essencial para o praticante de taekwondo.

Pedaços de corda individuais: Pular corda, pular corda em base de luta, em duplas passar a corda e pular junto com colega, passar corda para colega pular, pular corda em progressão (vai e volta).

Variações do jogo da velha.



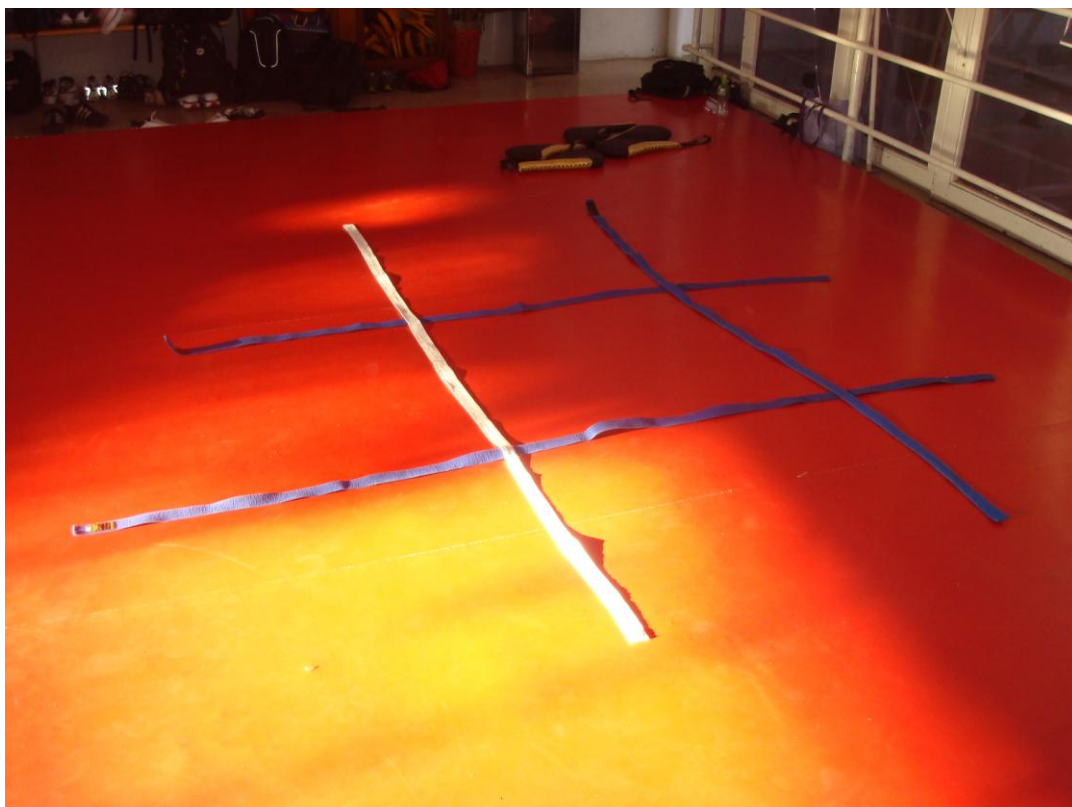
EXPLICAR O JOGO DA VELHA!

Mostrar as regras do jogo da velha explicando aos alunos a estratégia do jogo para depois jogar em equipes.



Variações: em equipes correr e pular corda e depois jogar!
Jogar sem tirar a peça do grupo adversário.
Delimitar quantas vezes se pode tirar a peça do adversário.

Não tenho bambolê na academia, colégio ou escolinha??



Aula para criança é dividida em três momentos:

Chegada/acolhida: recepcionar os alunos e pais. O aluno que chegar atrasado paga dez!

- Primeiro: alongamento para trabalhar lateralidade: - Mão direita na perna esquerda. As duas pernas estendidas!

Brincadeira como aquecimento.

- Segundo/ principal: aula de Taekwondo.

- Terceiro: Voltar a calma. Brincadeira.

Jogos para o fim de aula - momento de voltar a calma - e que trabalham a concentração:

Tigre, águia, dragão e serpente.

Moa, naram e jutchum

Não se pode repetir o bicho que o professor faz ao gritar iaaa.

Brincadeiras de concentração:



Observações importantes:

Ao treinar raquete deixar as crianças em duplas uma segurar para a outra.

Corrigir e demonstrar como se faz!

O poom-sae é um processo de ensino aprendizagem.

Montar grupos entre os alunos de mesma graduação os que sabem ensinam os que não sabem.

Demonstrar!!

Fragmentar o poom-sae para o aluno aprender.

Ensinar em primeiro momento o diagrama a sequencia do poom-sae, depois os movimentos sem se preocupar tanto com os detalhes!

Aspectos motores que devemos ensinar: correr, saltar, coordenar de forma lúdica.

Domingo 30/09/2012.

- 1) Em equipes: Sai pula com pé no bambolê e salta a linha.
- 2) Corre para no bambolê joga a bolinha para cima, pula sobre a linha e pega a bolinha.
- 3) Variações: colega joga bolinha para o outro.
- 4) Sem bambolês, corre salta a corda e pega a bolinha.



Brincadeira/ O Dono da Rua:

Variações: a) o pegado fica sentado e ao comando todos atravessam.

b) Deitado barriga para baixo.

c) Deitado com olhos fechados.



Atividade com corda.



Corda: Passar correndo, pular
correr (batendo a corda).
Ao comando, salta três e vai.
Salta três, mão no chão e vai.
....., mão no chão, gira, chuta e
vai.

Atividade específica do taekwondo:



Em duplas:

Sombra sem chutar (movimentação, step, elevando os joelhos).

Tocar no ombro do colega, tocar no joelho do colega.

Treinar dolguê X bandal perna da frente jogando pedra, papel e tesoura.

Jogos com matemática:



Colocar os alunos em círculo, numerar cada um, ao dizer ou seu número o aluno corre e coloca cone no centro do bambolê.

Resgate de brincadeiras.

Escravos de Jô jogavam caxangá, com bolinhas de tênis em roda, em equipes etc.

Aos pais:

A presença dos pais é muito importante não só em eventos, mas também nas aulas. Os pais participativos sabem da importância e dão o devido valor ao professor.

A assistir as aulas os pais notam os alunos que são mais distraídos e os que dão mais trabalho e até compartilham alguns comentários e a postura do educador neste momento é muito importante se mostrando um profissional capacitado e tranquilo, enérgico porém carinhoso (é muito difícil), os pais se sentem mais seguros e confiantes em deixar o seu “bem” mais preciosos nas mãos deste profissional.

É muito importante mostrar aos pais a importância do TKD na vida das crianças, pois elas necessitam de uma vivência motora e cognitiva para a sua formação.

Conversar sempre com os pais sobre como o filho (a) está progredindo na modalidade e perguntar como vai seu desempenho em casa, seu convívio com os colegas e na escola.

Muitas crianças não tem onde brincar e o único lugar, fora do ambiente escolar em que elas se divertem regularmente e além de praticar uma atividade para o seu bem estar, é a academia ou colégio.

De 11 a 15 anos treinar específico o TKD.

Reunir com os professores e perguntar o que eles tem feito de diferente nas aulas, para a captação de novos alunos e principalmente a motivação dos graduados para que esses não saiam.

“Qual o meu objetivo como professor de taekwondo?”



Trabalhar na formação de nossas crianças os conceitos de bem estar físico, sócio ambiental e psicológico e através da disciplina do taekwondo, mostra-las a importância de seguir as regras de nossa sociedade.

Contribuir para um mundo mais justo.

Contribuir para que as crianças vivam melhor.

Mostrar suas competências.

Ganhar dinheiro fazendo o que gosto.

Ser um profissional melhor e mais valorizado.

Implementar mudanças definitivas.

Fazer minha vida valer a pena cada vez mais.

Muito obrigado professor e amigo Maicon Albuquerque. Sua simplicidade e competência são contagiantes!!
Abraço.

Diomar Renato de Oliveira Brandão.