

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE PONTA GROSSA
SETOR DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

GUILHERME JACOPETTI PSZEDIMIRSKI

DESENVOLVIMENTO MOTOR E APRENDIZAGEM MOTORA COMO
COMPONENTES DA PROGRAMAÇÃO DIDÁTICA DO KARATÊ SHUBU-DÔ: UM
ESTUDO DESCRITIVO-ANALÍTICO

PONTA GROSSA - PR

2020

GUILHERME JACOPETTI PSZEDIMIRSKI

DESENVOLVIMENTO MOTOR E APRENDIZAGEM MOTORA COMO
COMPONENTES DA PROGRAMAÇÃO DIDÁTICA DO KARATÊ SHUBU-DÔ: UM
ESTUDO DESCRITIVO-ANALÍTICO

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado para
obtenção do título de Bacharel em Educação Física na
Universidade Estadual de Ponta Grossa, Setor de
Ciências Biológicas e da Saúde.

Orientador: Prof. Dr. Gonçalo Cassins Moreira do
Carmo.

PONTA GROSSA - PR

2020

Dedicatória

Este estudo é dedicado à história do Grão Mestre Edson Carlos de Oliveira - 12º Dan, que junto com seu pai, o sr. João Pedro de Oliveira, fundou o Karatê Shubudô, destinando sua vida ao esporte e ao bem da comunidade. É considerado um exemplo de caráter para os mais de vinte mil associados que já fizeram parte da Associação de Karatê Shubudô e possui significância na formação de professores de artes marciais.

Agradecimentos

As pessoas que sempre estão ao meu lado e que tenho como porto seguro: Emerson José Pszedimirski, Telma Jacopetti Pszedimirski, Ramon Jacopetti Pszedimirski, Ozilda Daniel da Silva Jacopeti e Sarah Suzana Rosa Nagnibeda Silva.

Ao meu orientador, Prof. Dr. Gonçalo Cassins Moreira do Carmo, que tenho como referência profissional na área que pretendo seguir.

A todos que de alguma forma contribuíram para que esse trabalho fosse escrito, Prof. Marcos Vinícius Ferronato, Prof. Eliandra Oliveira, Prof. Cícero da Silva Krol, Bruna Luiza Lemes e Ana Karoline Ligoski.

SUMÁRIO

1. Introdução	1
2. Justificativa	2
3. Referencial teórico	4
4. Desenvolvimento	7
4.1. Aprendizagem motora: conceitos gerais	7
4.2. Controle motor e memória	9
4.3. Desenvolvimento motor	11
4.4. Aprendizado de habilidade motoras	14
4.5. Estágios da aprendizagem motora e atenção na tarefa	15
4.6. Influência do “ <i>feedback</i> ” na aprendizagem motora	16
5. Análise	16
5.1. Organização didático-pedagógica do Karatê Shubu-dô	16
5.2. Conteúdo programático	19
5.3. Método de execução do Programa didático	22
5.4. Estruturação do Programa didático	22
5.5. Evolução técnica no Programa didático	24
5.6. Análise quantitativa do Programa didático	32
5.7. Programa didático aplicado à Primeira infância	34
5.8. Organização do programa de treinamento	35
6. Conclusão	36
7. Referências	39
8. Anexos	42

1. INTRODUÇÃO

As artes marciais com origem oriental possuem sua ampla difusão no ocidente a partir do final da II Guerra Mundial, devido aos processos migratórios. No Brasil, esse desenvolvimento iniciou-se na década de 1950, com evolução de crescimento entre as décadas de 1960 e 1970 (ANTUNES *et al.*, 2017). Anterior a isso, essas práticas tradicionais trazidas por imigrantes orientais eram geralmente fadadas ao ambiente familiar (PIMENTA, 2008).

Um exemplo dessa disseminação cultural, é a instauração do Taekwondo, arte marcial de origem coreana, no Brasil com o precursor Grão Mestre Sang Min Cho em 1970, em uma estratégia definida pela ITF (*“International Taekwondo Federation”*) de enviar mestres instrutores para várias partes do mundo (MÜLLER; ETO, 2009). Para Marta (2009), no Brasil as artes marciais passaram por um processo de massificação por meio de três fatores: a chegada e posterior estabelecimento de imigrantes orientais no século XX, a influência dos meios de comunicação de massa e os processos de esportivização.

É importante destacar que o desenvolvimento das artes marciais no Brasil não se dá apenas pelo prelúdio oriental, mas também por outras civilizações. Ferreira (2006) exemplifica alguns sistemas de lutas orientais, como: Kung Fu, Karatê, Judô e Aikido, e também ocidentais, como: o Boxe, a Esgrima e o Kick-Boxe. Ademais, existem as lutas que possuem seu processo de formação vinculado a cultura do próprio território brasileiro, como a Capoeira, que possui sua história remetida ao período escravocrata, sendo considerada uma manifestação cultural afro-brasileira utilizada pelos negros escravos como forma de luta contra a opressão (MELLO, 2002).

Nessa perspectiva, percebe-se a grande influência que das artes marciais na sociedade, advindas desde os primórdios de sua formação, destoa uma vasta representação das pluralidades históricas e culturais trazidas até o dia de hoje de forma globalizada, que inclusive passam por processos de modificações em relação a cultura dos países que estão locados, gerando em algumas situações, novos estilos e novas artes marciais. Pimenta (2008) cita como exemplo, o Muay Thai holandês, o Muay Thai francês e o Jiu-Jitsu brasileiro.

O Karatê Shubu-dô é um exemplo recente de estilo criado a partir da ideia de reestruturação para o Karatê tradicional, deriva do estilo Katá Shubu Dô Ryu e possui uma abordagem moderna, segundo relato do Mestre João Henrique Sippel, no estudo realizado por De Mira (2017, p.30):

[...] Houve uma mudança significativa na parte técnica, e eu fiz parte dessa mudança, alterando movimentos, Katás, para não ficar o mesmo, e por ser o Shubu-Dô e não o mais Kata Shubu Dô Ryu. Acrescentamos mais técnicas de defesa pessoal, pelo fato de que o Shubu-Dô trabalha bastante na área de segurança pública e privada, ministrando os treinamentos dessas áreas, e também mudanças para dentro do tatame na parte técnica. Alteramos vários Katás e outros movimentos que não cabiam mais dentro do nosso estilo, e acrescentamos muitas coisas, no âmbito técnico, que não tinham no antigo estilo, acrescentamos e agregamos ao Shubu-Dô.

O amplo crescimento de estilos e da prática das artes marciais, analisada através das perspectivas da Educação Física, sugere alguns enfoques a serem discutidos, tais como, a análise do que se tem de conhecimentos na literatura sobre as possíveis formas de aplicações didáticas pelos professores e de que forma o conteúdo técnico de uma arte marcial em questão pode ser trabalhado para um melhor aprendizado em relação às individualidades de cada aluno.

Esse estudo se dará por meio da pesquisa descritivo-analítica, abordando as áreas da aprendizagem motora, desenvolvimento motor, artes marciais e pedagogia do esporte, dando ênfase aos domínios motores e cognitivos da aprendizagem. Serão analisados os conteúdos existentes no programa didático do Karatê Shubu-dô, com finalidade de observar questões referentes à evolução da aprendizagem motora dos praticantes na execução dos gestos técnicos específicos da modalidade.

Traça-se como objetivo geral, analisar de forma descritiva as teorias sobre o desenvolvimento motor e aprendizagem motora aplicadas às especificidades do programa didático do Karatê Shubu-dô. Como objetivos específicos busca-se abordar os conceitos teóricos relacionados com a aprendizagem motora e desenvolvimento motor que possam ser aplicados às artes marciais, elencar as fases do desenvolvimento motor e como elas devem ser trabalhadas pelo professor/instrutor e avaliar o programa didático utilizado no Karatê Shubu-dô e apontar de qual forma ocorre os processos de evolução técnica do praticante.

Diante da realidade que se impõe, apresenta-se o seguinte problema de pesquisa: De que forma ocorrem os processos de evolução da aprendizagem motora para a execução dos gestos técnicos, dos movimentos simples aos complexos, nas especificidades do programa didático das faixas iniciais (coloridas) do Karatê Shubu-dô?

2. JUSTIFICATIVA

A escolha do tema que se direciona ao ensino nas artes marciais, resulta da fundamental importância de que profissional que leciona uma arte marcial, mesmo

que não tenha formação acadêmica, detenha o conhecimento sobre as abordagens para o ensino e suas aplicações na evolução da aprendizagem motora no contexto em que seus alunos estão inseridos.

As lutas possuem importância histórica e social, além de estarem bastante difundidas em diversas instâncias de práticas sistemáticas, sendo também presente nas mídias, o que justifica a necessidade de se compreender e estudar o trato pedagógico no ensino destas práticas corporais (RUFINO; DARIDO, 2012).

Quanto à escolha do Karatê Shubu-dô como esporte analisado, deve-se ao fato de tratar-se de uma arte marcial de origem paranaense, fundada pelo Grão Mestre Edson Carlos de Oliveira na cidade de Curitiba-PR, e possuir um programa didático de técnicas organizadas por um sistema de graduações (faixas) que diferencia o conteúdo proposto para a primeira infância dos demais.

São raros os estudos que abordam sobre esse estilo de Karatê com especificidade aos componentes de sua estrutura, como o programa didático utilizado e a organização técnica dos conteúdos estabelecidos. Em uma busca realizada na Plataforma BDTD (Biblioteca Digital de Teses e Dissertações), em um período amostral de 2011 até 2020, utilizando os termos “artes marciais” e “aprendizagem motora” houve retorno de apenas 1 resultado e para “lutas” e “aprendizagem motora” retornou 5 estudos. No Portal de Periódicos da Capes, com um período amostral de 10 anos utilizando os termos “*martial arts*” e “*motor learning*” obteve-se 116 produções. No banco de dados PubMed em um período amostral de 10 anos, com os termos “*martial arts*” e “*motor learning*” obteve-se 10 resultados. No banco de dados Scielo, com os termos “*martial arts*” e “*motor learning*” não houve retorno. Dados que denotam a necessidade da realização de estudos que relacionem a aprendizagem motora com as artes marciais.

No contexto científico, vê-se a necessidade desse estudo diante da pluralidade de conteúdos que poderiam ser analisados como bases teórico-pedagógicas pelos profissionais das artes marciais, mas que possuem rasa documentação ou publicação, o que pode dificultar a propagação de estudos acadêmicos aplicados à área em questão.

Entende-se que os professores já possuem um padrão de ensino bem definido e de certa maneira hereditário em sua forma de lecionar, porém estudos com base na aprendizagem motora podem ampliar os conhecimentos na área aumentando assim o arcabouço de métodos a serem utilizados durante o processo do aprendizado dos alunos.

3. REFERENCIAL TEÓRICO

A compreensão de conhecimentos alusivos às artes marciais parte da explanação de três termos fundamentais, que em alguns momentos são tratados como sinônimos, mas que na concepção técnica possuem diferentes significados: as artes marciais, as lutas e as modalidades esportivas de combate.

As Artes Marciais e as lutas corporais são inatas ao desenvolvimento da sociedade. Desde os primórdios, o Homem busca meios para a sua proteção e de seu território, utilizando da força e da inteligência para subjugar seus adversários, e também, produzir seu alimento através da caça.

A essência da origem da “Arte Marcial” nasce quando o homem descobre a necessidade da caça, seguida pela conquista do território, a fim de estabilizar-se em proximidades de rios e abrigos que ofereciam melhores condições de vida. Assim surgia o começo das lutas entre grupos que se inclinavam nos mesmos ideais. (CARDIA, 2007, p. 31).

Com o desenvolvimento das civilizações, desavenças entre grupos e as buscas por novos territórios eram deliberadas em forma de combate corporal. Dando origem para as primeiras guerras, até então, sem o uso de armas químicas ou de fogo, o que exigia total competência sobre as capacidades físicas e destreza domínios de ataques e defesas com o próprio corpo, além da necessidade do controle de alguns implementos rudimentares.

Fogo e pedra dominados, em uma certa ocasião uma porção de pedras começa a brilhar de forma diferente. Ateia-se mais fogo e o brilho vai se tornando vermelho, alaranjado, quase amarelo. A pedra começa a amolecer, e a ser moldável ao toque de pedras frias. A pedra quente escorre, e depois de fria torna-se dura como antes. O metal começa então a fazer parte de algumas culturas humanas como pedra moldável, ideal para se produzir ferramentas – e armas. Faz-se a lança com ponta metálica, que não talha ao impacto, e que, bem polida, corta como as melhores pedras (DE MELLO NETO, F. F. *et al.*, 2003).

Etimologicamente, o termo “arte marcial” possui derivação ocidental. A palavra “marcial” remete a “marte” e “*martis*”, deus romano da guerra, enquanto que a palavra “artes”, direciona à habilidade como resultado de aprendizado ou prática, do latim “*ars*” e “*artis*” (FIGUEIREDO, 2009).

A primeira sistematização de arte marcial vincula-se à Índia, há mais de dois mil anos, com a arte denominada *Vajramushti*, que segundo Pimenta (2009), data de épocas anteriores ao surgimento do Budismo e possui todos os elementos e práticas marciais conhecidas hoje, desde os golpes às técnicas de respiração, concentração e outros movimentos com raízes no *Yôga*.

Intrinsicamente, não se pode dizer que a arte marcial está vinculada somente ao ato do combate nas batalhas, ela engloba uma série de questões que foram sendo

inseridas em sua estruturação diante das culturas locais por onde foram sendo construídas. Como afirma Severino (1988), encontra-se pontos comuns entre as Artes Orientais e Ocidentais, independente de distâncias e épocas, como atribuição de conotações religiosas, mitos, lendas e personagens considerados imortais.

Por mais que as artes marciais possuam conotação bélica, com o passar do tempo as táticas de guerra foram sendo alteradas. Com a evolução dos armamentos e a descoberta da pólvora, a partir do século XVI, diminuiu-se a necessidade do combate corpo a corpo. As artes marciais foram tomando novos rumos na sociedade e as lutas corporais tiveram sua finalidade alterada, focando na aprimoração e sistematização, por influência do advento do esporte no contexto pós-Revolução Industrial (SANTOS E BRANDÃO, 2019).

No que se refere a prática das lutas corporais na atualidade, a Base Nacional Comum Curricular (BRASIL, 2018, p. 218), que atribui essa prática no programa de ensino das escolas brasileiras, emprega o termo da seguinte forma:

Focaliza as disputas corporais, nas quais os participantes empregam técnicas, táticas e estratégias específicas para imobilizar, desequilibrar, atingir ou excluir o oponente de um determinado espaço, combinando ações de ataque e defesa dirigidas ao corpo do adversário.

Salienta-se que, existem artes marciais que não se enquadram nas práticas das lutas corporais, como, hipismo, lançamento de dardo, tiro e tiro com arcos (PAIVA, 2015), e também as lutas podem se distinguir do conceito de arte marcial. Destaca-se os chamados jogos de oposição, que são uma forma de derivação das lutas comumente utilizada para trabalhar a fundamentação do conteúdo na Educação Física Escolar.

Tem como característica o ato de confrontação que acontece entre duplas, trios ou até mesmo em grupos. Seus objetivos são vencer o adversário, impor-se fisicamente ao outro, respeito às regras e acima de tudo assegurar a segurança do colega durante as atividades. Durante a vivência dos jogos a criança estará sendo estimulada a trabalhar os aspectos cognitivo, sócio-afetivo e motor. Desta forma a atividade visa contribuir para o desenvolvimento integral do aluno (JUNIOR; SANTOS, 2010).

Outro termo que deve ser ressaltado trata-se das modalidades esportivas de combate, as quais atribuem uma visão de abrangência competitiva e esportiva, não aprofundando em algumas vertentes que formam as concepções das artes marciais. Trabalhando aspectos como competição, aplicação de conceitos científicos, comparação de resultados, maximização de rendimento corporal e espetacularização da expressão corporal (CORREIA; FRANQUINI, 2010).

Quando se refere à esportivização, as lutas podem ser categorizadas de acordo com seus gestos técnicos. Segundo Espartero (1999 *apud* GOMES, 2008),

existem os “esportes de luta com agarre” que priorizam objetivos como derrubadas, projeções e controle no solo, os “esportes de luta com golpe” que utilizam apenas punho, apenas perna ou punho e perna conjuntamente, e os “esportes de luta com implementos” em que é atribuído o uso de implementos como espadas para tocar o adversário.

Pode-se também estereotipar as lutas de acordo com as distâncias ocupadas pelos oponentes durante o combate. Gomes (2008) cita a “curta distância” em que há uma distância praticamente nula entre os participantes, a “média distância” em que a distância é moderada e a “longa distância” em que necessariamente se utiliza do uso de implementos.

A pluralidade de conteúdos práticos e teóricos existentes nas artes marciais denota na necessidade do professor de encontrar maneiras para o ensinar de acordo com as características da sua modalidade de luta ou do perfil seu público alvo. A evolução da aprendizagem motora de forma idônea por parte do aluno exige uma série de atitudes que demandam destreza do orientador para a exposição do conteúdo. Nesse contexto, se apresenta o espectro de estilos de ensino de Mosston e Ashworth (2002), em que se organiza possíveis metodologias aplicadas ao ensino.

O espectro de estilos é organizado em dois grupos, a reprodução e a produção. No agrupamento de reprodução, o aluno pode aprender seguindo os estilos de comando, de prática, recíproco, de auto verificação e de inclusão, ambos com foco na reprodução de um modelo específico. No agrupamento de produção, o aluno pode aprender seguindo os estilos de descoberta guiada, de descoberta convergente e de descoberta divergente, ambos com finalidade de trabalhar as operações cognitivas para a solução dos problemas estipulados pelo professor (MOSSTON; ASHWORTH, 2002).

Destaca-se que nenhum estilo se sobrepõe a outro e que pode ser selecionado de acordo com os níveis de desenvolvimento da aprendizagem em relação a complexidade da tarefa. Por exemplo, para o ensino de um rolamento, movimento característicos de lutas que envolvem técnicas de projeções, o professor pode entender como necessário o ensino pelo estilo de comando, em que ele dá uma explicação com demonstração curta e o aluno aplica para posteriores correções. (GALLAHUE; DONNELLY, 2008).

Traçando uma análise nos padrões da Educação Física Desenvolvimentista, são norteadores os domínios: Motor, Cognitivo e Afetivo. No Domínio Motor, encontra-

se o desenvolvimento motor e a aquisição de habilidades motoras. Para Gallahue e Donnelly (2008, p.14): “Desenvolvimento motor é uma mudança progressiva no comportamento motor de uma pessoa desencadeado pela ação da tarefa de movimento com a biologia do indivíduo e as condições do ambiente de aprendizado”.

O domínio Cognitivo, aborda questões como o aprendizado conceitual – que possui como componentes os conceitos de habilidades, movimentos, atividade, aptidão física e acadêmicos – e o aprendizado perceptivo motor que trabalha a sensibilidade sensorial em relação ao mundo do indivíduo por meio do movimento. Também existe o domínio Afetivo, que configura as questões referentes ao crescimento afetivo, também chamado de desenvolvimento socioemocional (GALLAHUE; DONNELLY, 2008). No entanto, devido às características desse estudo, será dado enfoque aos dois primeiros domínios apresentados.

Na perspectiva desenvolvimentista, torna-se lógica a necessidade de haver uma progressão no conteúdo ensinado nas artes marciais com base nos padrões de desenvolvimento motor. Nesse cenário, apresenta-se o Karatê Shubu-dô, um estilo de Karatê de origem brasileira e fundação recente, o qual apresenta um programa didático-pedagógico organizado de acordo com a evolução do praticante dentro da modalidade, desenvolvido pelo Grão Mestre Edson Carlos de Oliveira, na cidade de Curitiba-PR, com a fundação da Associação de Karatê Shubu-dô (AKSD)¹ e da Federação de Artes Marciais Shubu-dô (FAMSD) no ano de 2008.²

Mesmo com o tempo relativamente curto de fundação do estilo, pode-se dizer que a adesão do público ao esporte tem se mostrado atrativa, visto que até o momento existem 51 academias filiadas no Brasil, sendo 48 no Paraná, 2 no Rio de Janeiro e 1 em São Paulo, com um número geral de 21.765 associados na AKSD (informação verbal)³. Um dos motivos para isso pode se tratar da organização das técnicas de forma abrangente, que englobam por exemplo, a utilização de golpes com membros superiores e inferiores, projeções, imobilizações, manipulação de implementos, desarmes, entre outros.

4. DESENVOLVIMENTO

4.1. APRENDIZAGEM MOTORA: CONCEITOS GERAIS

¹ ANEXO A – Documento de comprovação da fundação da Associação de Karatê Shubu-dô.

² ANEXO B – Logomarca da Federação de Artes Marciais Shubu-dô contendo o ano de fundação.

³ Dados repassados pela Associação de Karatê Shubu-dô (AKSD), no mês de setembro de 2020.

Quando um indivíduo inicia seu aprendizado em uma arte marcial, assim como em qualquer outra atividade que demande domínio técnico de movimentos corporais, ele adota uma série de processos que o habilitam a compreender os gestos e a tentar executá-los de maneira congruente ao estipulado.

Santos (2006) afirma que, na área da psicologia, a aprendizagem é uma característica inerente a todos os seres que raciocinam, abrangência que leva a existir diversas teorias como forma explicativa para seus processos, que podem ser categorizadas nas abordagens comportamentalista, cognitivista e humanista.

A abordagem comportamentalista centra-se no comportamento observável, desconsidera aspectos internos que ocorrem na mente do indivíduo. A abordagem cognitivista busca analisar a mente e o ato do conhecer, enquanto que a abordagem humanista segue um aspecto integral, valorizando o aspecto cognitivo, motor e afetivo (SANTOS, 2006).

Moreira (1999, p.139-140) aponta três tipos de aprendizagem: a cognitiva, a afetiva e a psicomotora.

A cognitiva, que resulta no armazenamento organizado de informações na mente do ser que aprende; a afetiva, que resulta de sinais internos ao indivíduo e pode ser identificada com experiências tais como prazer e dor, satisfação ou descontentamento, alegria ou ansiedade; e a psicomotora, que envolve respostas musculares adquiridas por meio de treino e prática.

Uma das áreas da Educação Física é a aprendizagem motora, a qual possui como principais problemas estudados, segundo Darido (2011): como ocorre a aprendizagem de diferentes habilidades, as variáveis determinantes para a velocidade de aprendizagem e variáveis da memória do aprendizado.

A aquisição de habilidades motoras é inerente ao tema aprendizagem motora, em que se busca desenvolver o controle motor, a precisão e a exatidão na execução dos movimentos fundamentais e específicos de cada modalidade esportiva.

Os movimentos fundamentais são considerados básicos, combinam padrões de movimentos de dois ou mais segmentos do corpo e dão fundamento aos movimentos especializados (GALLAHUE E DONNELLY, 2008). Portanto, o indivíduo deve possuir total domínio sobre essas competências para prosseguir ao aprendizado dos movimentos complexos existentes em seu esporte.

É crucial que esse trabalho de habilidades motoras fundamentais e de outras habilidades esportivas básicas seja realizado durante a infância. Durante a fase adulta pode haver correções, porém existem diversas variáveis que dificultam o objetivo,

como aprendizado de maneira errada na infância, medo e vergonha (GALLAHUE E DONNELLY, 2008).

QUADRO 1 - Habilidades de movimentos fundamentais selecionadas

LOCOMOÇÃO	MANIPULAÇÃO	EQUILÍBRIO
1. BÁSICA a. Caminhar b. Correr c. Saltar d. Pular e. Pular em um pé só 2. COMBINAÇÕES a. Escalar b. Galopar c. Escorregar d. Saltar	1. PROPULSIVA a. Rolar a bola b. Arremessar c. Chutar d. Impulsionar e. Rebater f. Voleio g. Pular 2. ABSORVENTE a. Pegar b. Apanhar	1. AXIAL a. Flexionar o tronco b. Alongar c. Rotacionar d. Virar e. Balançar 2. POSTURAS ESTÁTICAS E DINÂMICAS a. Equilíbrios retos b. Equilíbrios invertidos c. Rolar d. Começar e. Parar f. Esquivar

Fonte: (GALLAHUE E DONNELLY, 2008, p.15).

Gallahue e Donnelly (2008) configuram as habilidades de movimentos fundamentais em: de locomoção, de manipulação e de equilíbrio. As habilidades de equilíbrio são aquelas em que o corpo se move em seus eixos longitudinal e latero-lateral, servem como base para todas as outras habilidades visto que qualquer movimento exige um elemento de equilíbrio. Nas habilidades locomotoras, o corpo necessariamente se move, em uma direção horizontal ou vertical e nas habilidades manipulativas são abrangidos os movimentos grossos, que dão força ou recebem força de objetos, e os movimentos finos, que enfatizam o controle motor na realização da tarefa.

No que se refere à habilidade motora especializada, trata-se de uma habilidade motora fundamental ou combinações destinadas para a realização um movimento específico de uma modalidade esportiva (GALLAHUE E DONNELLY, 2008).

4.2. CONTROLE MOTOR E MEMÓRIA

Os movimentos produzidos e controlados pelo corpo humano são estudados pelo campo denominado Controle Motor.

O campo de estudos denominado de Controle Motor procura estudar como os movimentos são produzidos e controlados, ou seja, como o sistema nervoso central é organizado de maneira que músculos e articulações se tornem coordenados em movimentos, e como informações sensoriais do meio ambiente externo e do próprio corpo são usadas na coordenação e controle de movimentos. (GO, *et. al.*,2004, p. 199).

Processos neurais específicos envolvidos desde a percepção de um estímulo até a resposta, proporcionam o comportamento e o aprendizado, que ocorrem de maneira diferente no cérebro. A maturação do sistema nervoso possibilita a progressão do aprendizado de habilidades, desde que haja a estimulação para tal (ANDRADE; LUFT e ROLIM, 2004).

Segundo Silverthorn (2017), o movimento corporal pode ser classificado em reflexo, voluntário e rítmico. Nesse estudo será abordado somente o movimento voluntário, o qual pode ser aprendido e é considerado o mais complexo dos movimentos. Exige integração no córtex cerebral e pode ser iniciado sem a necessidade de um estímulo externo.

Um movimento voluntário aprendido melhora com a prática e, algumas vezes, torna-se automático, como os reflexos. Pense sobre aprender a andar de bicicleta. Pode ter sido difícil no início, mas uma vez que você tenha aprendido a pedalar suavemente e a se equilibrar, os movimentos tornaram-se automáticos. “Memória muscular” é o nome que dançarinos e atletas dão à capacidade do encéfalo inconsciente de reproduzir posições e movimentos voluntários aprendidos. (SILVERTHORN, 2017, p.427).

Para os movimentos voluntários ocorrerem é necessário a coordenação entre o córtex cerebral, o cerebelo e os núcleos da base. Sendo seu controle classificado em fase de tomada de decisão, fase de iniciação e fase de execução. O córtex cerebral assume um papel crucial nas duas primeiras fases e existe retroalimentação sensorial para refinamento continuamente durante a ação. (SILVERTHORN, 2017).

A complexidade, a velocidade e a precisão dos movimentos que produzimos exige um sofisticado sistema de controle que se encarregue de verificar, permanentemente, se cada movimento se inicia no instante correto se é executado de acordo com a necessidade ou a intenção do executante e se termina no momento adequado. Tal é a função de dois agrupamentos neurais muito importantes: o cerebelo e os núcleos da base (LENT, 2010, p. 452).

Abarcando na área da neurofisiologia, pode ser mencionada a ação dos neurônios espelhos, cuja função, segundo Lent (2010), ainda é um tanto especulativa, mas indica que pelas características de disparo e pela presença nas áreas de planejamento motor, envolvam-se em processos de aprendizagem motora por imitação. Quando uma criança ou adulto aprende um novo movimento, possivelmente utiliza os neurônios espelhos, pois observa proferida por outra pessoa.

Um termo importante referente à aquisição do aprendizado é a chamada neuroplasticidade, que é a capacidade do sistema nervoso, em especial os neurônios, adaptar-se a todo momento com as mudanças nas condições ambientais em que os indivíduos estão inseridos. A plasticidade sináptica é considerada uma propriedade

universal dos sistemas nervosos e representa a base material da memória (LENT, 2010).

Sabe-se que a aprendizagem se refere ao ato de absorver novas informações e memória ao ato de retê-las seletivamente para que haja a utilização quando for necessário (LENT, 2010). Portanto a consolidação da memória, no que se refere às técnicas exigidas em uma modalidade esportiva por exemplo, é de fundamental importância para a evolução do praticante.

A memória é organizada em processos, primeiramente ocorre a aquisição, após, a retenção e se houver a consolidação haverá a evocação ou posterior esquecimento.

Diz-se que o armazenamento do item resulta da aprendizagem inicial, que determina como o item é retido ao longo do tempo; um período de retenção é seguido pela oportunidade de recordar; o recordar o item é então chamado de recuperação do armazenamento. Diz-se que um item que foi armazenado está disponível, mas somente acessível se puder ser recuperado (CATANIA, 1999, p.88).

Pode ser subdividida de acordo com o tempo de retenção em: imediata, cuja retenção não dura mais que alguns segundos, curta duração, que dura poucos minutos ou horas e longa duração, que dura dias, semanas ou até mesmo anos. Quando se trata de sua natureza, pode ser definida em: explícita, que pode ser descrita por palavras e outros símbolos, ou implícita, que não precisa ser descrita por palavras, como hábitos, e operacional que auxilia por exemplo no planejamento do comportamento (LENT, 2010).

4.3. DESENVOLVIMENTO MOTOR

O desenvolvimento motor é interpretado como uma mudança progressiva do comportamento motor ao longo do ciclo da vida, é inerente a fatores individuais e ambientais e não está vinculado somente com progressão, a regressão das capacidades físicas com o passar da idade, por exemplo, também é englobada. (GALLAHUE e DONNELLY, 2008).

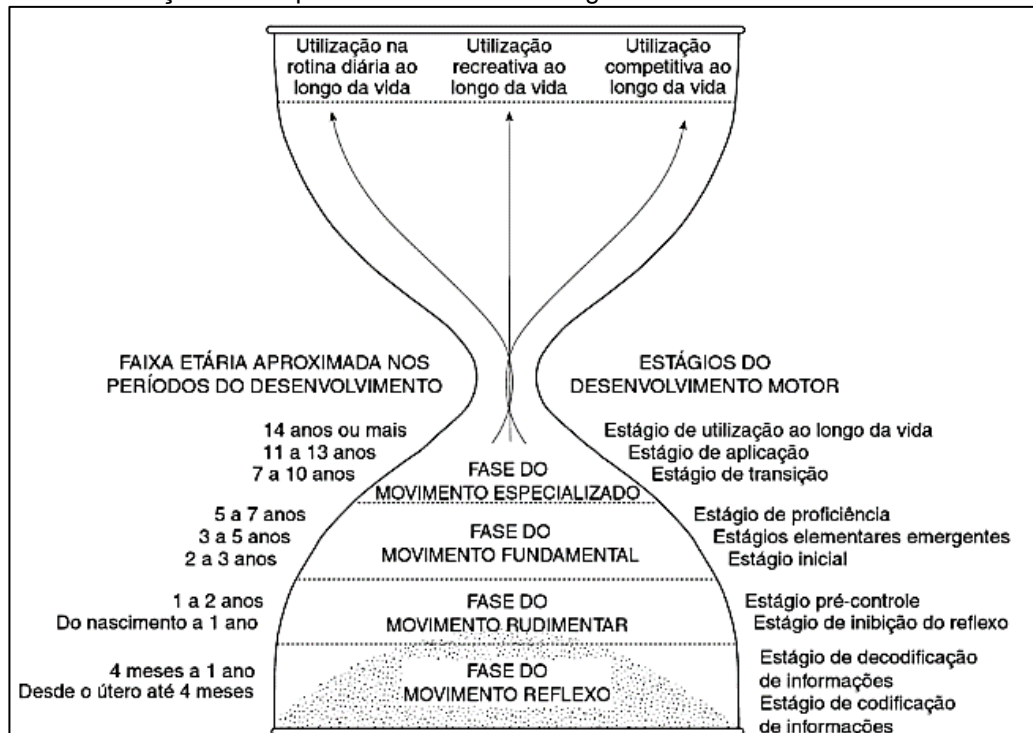
O método mais popular e menos preciso para a análise do desenvolvimento é a idade cronológica, porém, esse não deve ser utilizado como base. Existem meios mais precisos para essa função, a idade biológica é um parâmetro de taxa de progressão em direção a maturidade, engloba a medição das idades morfológica, esquelética, dentária e sexual (GALLAHUE; OZMUN E GOODWAY, 2013).

O desenvolvimento da criança deve ser estudado sob uma perspectiva integrada entre os domínios cognitivo, afetivo e motor. Cada criança possui um padrão

de crescimento e desenvolvimento único, sua individualidade deve nortear a organização da aula/treino (GALLAHUE e DONNELLY, 2008).

Para Gallahue e Donnelly (2008), as fases de desenvolvimento motor são organizadas em fase do movimento reflexo, rudimentar, fundamental e especializado. As duas primeiras ocorrem com o bebê durante a fase do engatinhar, formando bases para a construção de fases fundamentais e especializadas.

ILUSTRAÇÃO 1- Ampulheta das fases e estágios do desenvolvimento motor



(GALLAHUE; OZMUN E GOODWAY, 2013, p. 69).

Os movimentos reflexos são os primeiros realizados pelo indivíduo, são executados de forma involuntária e controlados subcorticalmente. Através deles, o bebê começa a aprender sobre o próprio corpo e sua relação com o mundo. O primeiro reflexo é chamado de primitivo, possui função de sobrevivência, exemplifica-se na fixação e na sucção. É seguido pelos movimentos reflexos posturais, em que ocorre uma espécie de teste neuro motor dos mecanismos de estabilidade, locomoção e manipulação (GALLAHUE; OZMUN E GOODWAY, 2013).

A fase do movimento reflexo é subdividida em codificação e decodificação de informações. O primeiro é considerado o estágio de coletas de informações do ambiente, ocorrendo aproximadamente até o quarto mês pós natal. No segundo, inicia-se a inibição de muitos reflexos e a atividade sensório-motora começa a ser substituída pela atividade perceptivo-motora (GALLAHUE; OZMUN E GOODWAY, 2013).

Na fase do movimento rudimentar, são encontrados os primeiros movimentos voluntários, ocorre desde o nascimento até próximo de dois anos. É determinada pela maturação e envolve movimentos de estabilidade, tarefas de manipulações e movimentos de locomoção. É subdividida em estágio de inibição de reflexos, em que os movimentos ainda não são refinados, e estágio de pré-controle, em que começa a haver maior precisão. (GALLAHUE; OZMUN E GOODWAY, 2013).

Na fase do movimento fundamental ocorrem as descobertas, a criança é ativa por explorações e experimentações. É organizada em três estágios que se sobrepõem: o inicial, o elementar emergente e o proficiente. No inicial, ocorrem as primeiras tentativas de executar uma habilidade fundamental, ainda que de forma insatisfatória (GALLAHUE; OZMUN E GOODWAY, 2013).

Nos estágios elementares emergentes ocorre a aquisição de maior controle motor e coordenação rítmica, no entanto, os padrões de movimento ainda são restritos ou exagerados. No estágio proficiente, os movimentos já são controlados e coordenados, sendo melhor desenvolvidos com a oportunidade da prática (GALLAHUE; OZMUN E GOODWAY, 2013).

Na fase de movimento especializado, as habilidades são progressivamente refinadas, o movimento passa a ser aplicado em uma série de atividades complexas de movimentos do cotidiano, de recreação e de resultados esportivos. Se distingue em três estágios: transição, aplicação e utilização ao longo da vida. (GALLAHUE; OZMUN E GOODWAY, 2013).

No estágio de transição, as habilidades fundamentais desenvolvidas começam a ser aplicadas em situações do cotidiano, jogos e brincadeiras. No estágio de aplicação, o indivíduo começa a buscar ou recusar atividades específicas, aplica maior ênfase no desempenho da tarefa. As habilidades mais complexas devem ser refinadas para serem aplicadas em esportes selecionados e atividades avançadas. (GALLAHUE; OZMUN E GOODWAY, 2013).

O estágio de utilização ao longo da vida começa em torno de quatorze anos e perdura por toda a vida adulta. Representa o ápice do desenvolvimento motor. As escolhas do estágio anterior são aplicadas e fatores como local da prática e material utilizado para a prática interfere muito nos resultados apresentados. No caso da escolha de um esporte, seu nível de participação dependerá de diversas condições, como talento, motivação pessoal e oportunidades (GALLAHUE; OZMUN E GOODWAY, 2013).

Um dos cuidados que se deve ter ao ministrar uma modalidade é com a especialização precoce. Evento causado pelo treinamento específico principalmente durante a infância, podendo interferir nas etapas de desenvolvimento de algumas habilidades motoras que não se fazem presente na modalidade escolhida, limitando assim as potencialidades da criança (DE OLIVEIRA, 2017). Portanto, a participação exclusiva em uma modalidade e sua consequente especialização só pode ser efetuada se houver a vontade do praticante e se ele já tiver um bom domínio nas habilidades fundamentais.

4.4. APRENDIZADO DE HABILIDADES MOTORAS

Toda habilidade motora passa por um processo de aprendizagem para que seja executado da melhor maneira, dentro das condições e objetivos do praticante. Desse modo, o professor deve possuir o controle sobre o desenvolvimento individual de cada aluno, para que haja o progresso de desenvolvimento de maneira eficaz. Gallahue e Donnelly (2008), organizam esse processo em nível iniciante (inicial), intermediário (prático) e avançado (aprimoramento).

O nível iniciante trata-se do início do aprendizado de uma habilidade, os movimentos são desordenados e desajeitados. O aprendiz traça um plano mental para a execução da tarefa e devido a atenção aos detalhes, a performance é fraca. Nessa etapa o professor deve passar apenas a ideia geral dos processos que compõem a habilidade. Existem dois estágios que compõem esse nível, a exploração e a descoberta, em que no primeiro o sujeito está começando a conhecer a prática e no segundo o indivíduo começa a encontrar meios eficientes para a execução da tarefa (GALLAHUE E DONNELLY, 2008).

No nível intermediário, o aluno possui melhor compreensão sobre a habilidade e usa de um plano mental melhor definido. A atenção voltada à tarefa diminui e o praticante começa a dar mais ênfase para a meta ou resultado final do que para a execução do movimento. Nessa fase o professor deve iniciar o refinamento de detalhes da habilidade. Possui dois estágios, a combinação e a aplicação. No primeiro, o aluno começa a unir a nova habilidade com outras habilidades aprendidas e no segundo, o praticante presta mais atenção no refinamento da habilidade e começa a aplicar em algumas atividades introdutórias a especialização (GALLAHUE E DONNELLY, 2008).

O último nível de aprimoramento é o avançado, o praticante possui total compreensão sobre a habilidade. O plano mental é altamente desenvolvido e a atenção na tarefa é pouca. Demanda do professor a capacidade de fornecer feedbacks sobre o desempenho na execução do aluno.

O nível avançado é dividido em estágio de performance e estágio individualizado. No primeiro, o praticante dá ênfase no refinamento e a habilidade é inserida em variados contextos, como a utilização em um jogo. No segundo, o praticante faz ajustes e afinamentos, personalizando a habilidade de acordo com seus atributos ou limitações. (GALLAHUE E DONNELLY, 2008).

4.5. ESTÁGIOS DA APRENDIZAGEM MOTORA E ATENÇÃO NA TAREFA

A experiência da prática da tarefa é implícita ao desenvolvimento da aprendizagem motora, com ela ocorre o desenvolvimento da “*performance*” na execução. De acordo com Magill (1989 apud PELEGRINI, 2000), “a aprendizagem refere-se a uma mudança na capacidade do indivíduo executar uma tarefa, mudança essa que surge em função da prática e é inferida de uma melhoria relativamente permanente no desempenho”.

Segundo Fitss e Posner (1967 apud LADEWING, 2000), a aprendizagem motora humana passa por três estágios ordenados:

Estágio Cognitivo: o indivíduo apresenta um grande número de erros considerados grosseiros e possui uma alta variabilidade na “*performance*”. Fator que promove uma sobrecarga nos níveis de atenção na tarefa. Por mais que haja a percepção do erro, o aluno ainda não domina a capacidade de corrigi-los por conta própria, prestando atenção em diversos detalhes da explicação dada pelo professor. Utilizando como exemplo o aprendizado do Karatê, na execução de um soco, por mais que o indivíduo perceba que sua técnica está assimétrica ao estipulado, ainda não é de sua natureza a percepção de alguns refinamentos como o alinhamento do punho ou posição dos dedos, fazendo com que sua atenção se volte à prática da tarefa como um todo.

Estágio Associativo: após um tempo de prática, o indivíduo já começa a possuir controle e percepção sobre seu movimento, ainda que haja erros, é capaz de perceber alguns detalhes a serem corrigidos. Seu nível de atenção na tarefa é considerado moderado, o que é considerado como avanço, pois passa a dedicá-la para outros aspectos de sua execução. Remetendo ao Karatê, nessa fase o praticante

já começa a perceber detalhes como a posição de seu pé de apoio durante um chute ou da angulação das suas articulações dos membros superiores durante uma defesa de braço.

Estágio Autônomo: Após um período considerável de experiência na prática, o aprendiz passa a possuir autonomia na realização de sua tarefa, seu nível de atenção é muito baixo. Diz-se que é possível a realização sem a necessidade de pensar no movimento, podendo ajustar detalhes para a melhora do seu desempenho quando julgar necessário. Aplicando ao Karatê, o praticante consegue aplicar o movimento aprendido em uma situação de luta corporal, em que dado momento acha oportuna a realização de um golpe para atacar ou contra-atacar e realiza-o de maneira rápida e sem dificuldades, havendo o controle da precisão e potência necessária para aquele momento e sem precisar planejar a execução de tal movimento.

4.6. INFLUÊNCIA DO “*FEEDBACK*” NA APRENDIZAGEM MOTORA

Além da experiência na prática, outro fator muito importante para a evolução da aprendizagem motora são os “*feedbacks*”, que se tratam de informações recebidas pelo indivíduo para que possa desenvolver a qualidade na execução de uma tarefa. Essas informações tomam como base as práticas anteriores e podem ser classificadas em intrínsecas ou extrínsecas (UGRINOWITSCH ET. AL. 2003).

No caso do feedback intrínseco, a informação parte de órgãos sensoriais, não dependendo de instruções externas. Para o feedback extrínseco, a informação é captada por agentes externos, como vídeos, resultados avaliativos e pelo professor. (UGRINOWITSCH ET. AL. 2003)

É necessário que o professor seja ativo em correções, evitando possíveis acidentes físicos na execução incorreta da tarefa ou auxiliando na geração e aperfeiçoamento de melhorias técnicas para o desenvolvimento do praticante. O que, segundo Murcia (2006), se for trabalhado de maneira correta, exaltando as qualidades e evoluções do indivíduo, proporcionará grandes avanços e maior interesse pela prática provindos do aumento dos níveis de motivação.

5. ANÁLISE

5.1. ORGANIZAÇÃO DIDÁTICO-PEDAGÓGICA DO KARATÊ SHUBU-DÔ

Os capítulos redigidos a seguir serão estruturados a partir da experiência do contato do autor com a modalidade, atendo-se de que são raras ou nulas as fontes literárias publicadas sobre tal assunto.

O Karatê Shubu-dô é um estilo de arte marcial de origem brasileira (DE MIRA, 2017), a evolução do praticante com relação a bagagem de conhecimentos técnicos é ordenada por graduações, organizada por cores de faixas, as quais são utilizadas amarradas na cintura do aluno categorizando-o de forma escalonada e hierárquica, no contexto da arte marcial.

A escala de graduação é comum entre a maioria das artes marciais que passaram pelo processo de ocidentalização. No entanto, uma característica peculiar ao Shubu-dô é a utilização de um conteúdo programático com o intuito de organizar e planejar o desenvolvimento do aluno em uma sequência lógica, conteúdo esse que será abordado no próximo capítulo.

Dessa forma, o aprendizado no Karatê Shubu-dô é gradual, seja no contexto de habilidades motoras quanto na própria filosofia do estilo. Por assim dizer, assemelha-se a uma ementa curricular escolar em que em dado período, o aluno deverá aprender uma série de conteúdos, sendo posteriormente avaliado para que possa ser aprovado para a próxima fase.

A partir do momento em que o aluno adentra ao local de treino, é considerado Faixa Branca. Seu treinamento será baseado no conteúdo relativo à sua faixa, além de outros exercícios que envolvem o desenvolvimento das capacidades físicas e corretivos. Quando o praticante demonstra domínio técnico e uma estrutura comportamental bem desenvolvida na questão social perante sua graduação, estará apto a participar de um teste para avançar para a próxima faixa.

Esse teste é denominado Exame de faixas, evento que ocorre com frequência de duas ou três vezes por ano. Geralmente pode ser realizado na própria academia, sendo chamado de Exame Interno, ou em um ginásio poliesportivo em que se reúne alunos de diversas academias do estilo, conhecido como Exame Geral.

Nesse evento, todos os alunos da mesma graduação apresentam seu conteúdo programático ao mesmo tempo, sendo organizados em fileiras e colunas na chamada “formação”, assim cada coluna possui um avaliador que utilizando de um padrão de avaliação profere conceitos de acordo com a qualidade da execução dos gestos técnicos.

QUADRO 2 – Critério para a atribuição de notas nos Exames de Faixas do Karatê Shubu-dô

CONCEITO	NOTA
Insuficiente	0 a 50
Fraco	60 a 65
Regular	70 a 75
Bom	80 a 85
Ótimo	90 a 95
Excelente	100

Fonte: dados repassados pela Associação de Karatê Shubu-dô-AKSD, no ano de 2020.

A atribuição das notas é realizada levando em consideração os critérios de individualidade, considerando fatores como a idade do praticante, percepção de alterações dos padrões de ansiedade durante a apresentação, existência de lesões, deficiências motoras/intelectuais. Assim, por mais que o conteúdo programático seja determinado de forma geral, pode sofrer alterações técnicas nos padrões de sua execução de acordo com as condições do praticante.

A Graduação pode ser ordenada em quatro classes e titulações: Faixas Coloridas, Faixa Preta, Mestre e Grão Mestre. A classe das faixas coloridas é composta por seis escalas de cores, sendo que na última faixa (Marrom) existem quatro méritos que devem ser alcançados para avançar para a faixa preta. A faixa preta é composta por quatro escalas de graus, na denominação de Mestre existem cinco graus e para Grão Mestre existem três graus, sendo que o último é destinado ao fundador do estilo.

Como este estudo busca analisar o desenvolvimento das habilidades motoras quando o indivíduo inicia seu aprendizado na modalidade, não será abordado aqui as questões referentes aos conteúdos programáticos existentes acima da faixa preta. Por mais que nesses conteúdos existam novos conhecimentos como técnicas de luta no solo, torções, estrangulamentos, esganaduras e manipulações contra armas, o indivíduo já possui uma capacidade de percepção avançada para novos estímulos, além de que, já se encontra em estado de especialização dos fundamentos do Karatê.

As faixas coloridas são ordenadas em: branca, amarela, laranja, verde, roxa e marrom. Até a faixa roxa, os alunos devem apresentar no Exame de faixas, somente o conteúdo respectivo a sua graduação. Quando o indivíduo atinge a faixa marrom⁴ deverá apresentar seu conteúdo juntamente com os das outras faixas. Para estar apto

⁴ A faixa marrom antecede a faixa preta, graduação que não é máxima, mas é tida como objetivo por muitos alunos devido ao respeito estipulado para aqueles que conseguem chegar até ela, popularmente é vista como sinônimo de dedicação e conhecimento.

para troca da faixa deverá possuir 4 méritos⁵, ser aprovado em pré-exames, que inclui testes de esforço físico, e em prova teórica.

Além da troca das faixas, existem algumas peculiaridades que são inseridas ao longo do processo de graduação, fatores que geralmente caracterizam um aumento os níveis de motivação do praticante ao longo de seu percurso. Como a vestimenta e as regras para lutas.

Quanto a vestimenta, da faixa branca até a faixa preta é permitido apenas o uso de “*kimono*” branco e a partir dela é autorizado o uso de “*kimonos*” estilizados durante treinos e práticas de lutas em competições. Quando se atinge a graduação de Grão Mestre, utiliza-se o “*hakama*” como parte do uniforme em eventos oficiais. O uso dos emblemas da AKSD e da FAMSD é sempre obrigatório e padrão.

Outro aspecto mutável ocorre nas regras aplicadas para as práticas de lutas. Nas faixas branca e amarela é proibido a prática, devido ao aluno ainda estar no início do processo de aprendizagem. A partir da faixa laranja, pode-se praticar lutas apenas de trocação (em pé) utilizando de equipamentos de segurança, como coletes torácicos, capacetes, protetores bucais e luvas. Após a faixa preta, ocorrem as lutas mistas de trocação e solo, sendo obrigatório apenas o uso de protetores bucais, capacetes e luvas.

5.2. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

Quando um indivíduo inicia seu aprendizado no Karatê Shubu-dô, um dos primeiros ensinamentos técnicos que recebe de seu professor é a respeito das bases, ou seja, a forma com que o praticante se posicionará ajustando seus membros inferiores no solo a fim de estabilizar-se para a realização dos movimentos pretendidos. Nesse estilo de Karatê, existem quatro bases fundamentais, cada qual, com suas especificidades: a Base Normal, a Base Frontal, a Base de Luta e a Base Lateral.

A Base Normal geralmente é empregada quando a pessoa se posiciona em formação. As pernas se mantêm em posições correlatas, com os calcanhares alinhados à largura do ombro.

A Base Frontal é bastante utilizada em movimento de ataques como os ataques de mão. A perna anterior encontra-se flexionada de maneira que o joelho se

⁵ Marcação na faixa, conquistada com a participação em eventos oficiais.

alinhe ao calcanhar; A perna posterior mantém-se, de modo geral, estendida, formando uma triangulação no solo entre os pés e o tronco.

A Base de Luta é usualmente aplicada em situação de combate por possuir uma pequena área de contato exposta ao oponente. A perna anterior mantém-se semiflexionada enquanto que a posterior encontra-se flexionada, o pé anterior aponta para frente, em direção ao oponente, enquanto que o posterior posiciona-se lateralmente, os calcanhares se mantêm alinhados; O quadril e o tronco se estruturam de maneira lateralizada.

A Base Lateral possui funções semelhantes a Base de luta em virtude de sua estrutura. O corpo se mantém totalmente lateralizado em relação ao oponente, os calcanhares se mantêm alinhados em uma distância maior que a largura dos ombros; o joelho encontra-se flexionado de maneira a aproximar-se paralelamente ao cóccix.

O deslocamento do praticante no solo, ocorre por meio das transições de bases, por exemplo, quando o indivíduo caminha na Base Frontal, que possui uma característica de ser uma base de maior amplitude lateral em comparação as outras, ele aproxima as pernas de maneira que gere estabilidade e promova o encobrimento da região genital – uma área bastante sensível a dor, caso atacado por um oponente durante o movimento – avançando um passo no solo para a reestruturação da base. Um detalhe é a estabilidade da altura da região superior da calvária em relação ao solo durante a fase de deslocamento, técnica que é desenvolvida com o tempo de prática e aprendizagem do movimento.

Com relação as bases, também existem as mudanças de direções, que ocorrem tanto nos Katás/formas quanto na execução da sequência da maioria dos movimentos de ataques, defesas e chutes existentes no programa didático. Na execução do programa em um Exame de faixas, o Karateca deve realizar quatro vezes o gesto em progressão de deslocamento, ao finalizar a quarta repetição, realiza a mudança de direção, chamada de “meia-volta”, alternando para o lado contrário para realizar mais quatro repetições. Desse modo, os movimentos são proferidos com ambos os membros e para mais de uma direção, desenvolvendo a propriocepção e bilateralidade corporal.

O programa didático é organizado por faixas, que podem ser consideradas como fases no Karatê e são chamadas de matérias, cada faixa possui um conteúdo que o aluno deverá aprender para prosseguir para a próxima matéria. Esse conteúdo

é subdividido em classes de acordo com as características das técnicas, se definem em:

Ataques de mão:

Está presente em todas as faixas coloridas, exceto na faixa marrom, nessa classe o praticante deve executar os movimentos propostos de ataques utilizando membros superiores para proferir o toque, são movimentos isolados em sua maioria e devem ser executados caminhando em base.

-Defesas de mão:

Está presente nas faixas branca e amarela, o aluno deve executar movimentos propostos de defesas utilizando membros superiores.

Chutes:

Está presente em todas as faixas coloridas, o praticante deve executar os movimentos propostos de chutes utilizando membros inferiores para proferir o toque.

Defesa pessoal:

Está presente nas três faixas iniciais, a quarta faixa também possui, mas como é considerado um conteúdo extra, não será tratado nesse estudo. Nessa etapa da matéria o aluno inicia o aprendizado das sequências de movimentos.

Katás (Formas):

Também são conhecidas como coreografias, existem dois Katás em cada uma das faixas coloridas. Trata-se de sequências definidas de movimentos e gestos específicos da modalidade, geralmente em diversas direções, em que o praticante realiza imaginando estar lutando contra oponentes. Assim, desenvolve a capacidade de controle de execução de sequências de movimentos de maneira precisa, potente e por consequência, estética.

Sequências de combate:

Está presente oficialmente nas faixas: laranja, verde e roxa. Na faixa amarela também existe, porém, assim como a defesa pessoal de faixa verde, não é utilizado como meio de avaliação em exames de faixas portanto não será discutido nesse estudo. Tratam-se de sequências de movimentos que simulam um possível ataque ao oponente.

Defesa de pernas:

É um conteúdo característico da faixa verde, executa defesas utilizando membros inferiores contra possíveis ataques de oponentes.

Rolamentos e quedas / Quedas e projeções:

São conteúdos específicos da faixa marrom, trabalham o domínio do controle do contato com o solo, visto que na faixa seguinte existem técnicas que serão desenvolvidas com característica de luta de agarre no solo. No caso das quedas e projeções, trata-se de um conteúdo recém incorporado ao estilo, que deriva de técnicas básicas do Judô Shubu-dô.

5.3. MÉTODO DE EXECUÇÃO DO PROGRAMA DIDÁTICO

No caso dos Ataques de mão, Defesas de mão e pernas e Chutes, o Mestre/Professor/Instrutor profere a contagem de numerais ordenados do número um ao número quatro, a cada estímulo o aluno deve caminhar executando o movimento proposto, ao chegar ao número quatro, ocorre a meia volta e a contagem reinicia do número um ao quatro para que o aluno retorne ao seu local de origem. Totaliza-se assim, 8 repetições para cada movimento.

Nas defesas pessoais, a sequência parte da base normal, recuando uma perna a fim de formar a Base de Luta, assim o praticante se afasta do oponente imaginário que supostamente está atacando-o, profere uma defesa estipulada e em seguida contra-ataca com um ataque frontal (soco). Durante a faixa branca, a contagem de comando é feita de forma em que a sequência é quebrada em partes, nas faixas seguintes é realizado apenas o comando inicial.

Nos Katás/Formas é realizado o comando por numerais para a sincronização dos alunos durante a prática, assim o professor pode observar pequenos erros técnicos possíveis de serem corrigidos em seus alunos. Nas demais classes, como as sequências de combate, é dado apenas o comando inicial para a realização da tarefa, sendo necessário que o aluno realize de ambos os lados (posição com membros direitos e esquerdos).

5.4. ESTRUTURAÇÃO DO PROGRAMA DIDÁTICO

O programa didático apresentado a seguir refere-se a um conteúdo das técnicas existentes na modalidade, vale ressaltar que por mais que possua um propósito generalista para ser desenvolvido com todos os alunos, a individualidade biológica e outros fatores determinantes da aprendizagem motora e desenvolvimento motor devem ser observados pelo professor, adaptando o conteúdo para essas pessoas a fim de proporcionar experiências úteis e progressivas no aprendizado. Além de que outros exercícios extras devem ser desenvolvidos para que haja o domínio da técnica pelo praticante, como atividades lúdicas e educativos que façam o uso ou não

de implementos como raquetes, aparadores e manoplas. Destaca-se também, que para os indivíduos que se encontram na primeira infância é utilizado outro material pedagógico que será tratado posteriormente.

Existem diversos meios para que o aluno tenha o contato com o programa didático estipulado, inicialmente fazia-se o uso de apostilas, posteriormente adequou-se a inserção de *banners* nas academias, assim o aluno poderia se apoiar no material para consultas. Com o avanço da tecnologia, o conteúdo passou a ser ofertado tanto no *site* da Associação de Karatê Shubu-dô, quanto em uma plataforma de vídeos gratuita de grande mídia popular onde há a explicação detalhada dos movimentos pelo próprio fundador do estilo. A imagem a seguir demonstra como é o “Banner” didático pedagógico encontrado nas academias para as faixas coloridas superiores a primeira infância:

ILUSTRAÇÃO 2 – “Banner” pedagógico do programa didático do Karatê Shubu-dô

ASSOCIAÇÃO DE ARTES MARCIAIS KARATÊ SHUBU-DÔ
KARATÊ
DEFESA PESSOAL

PROGRAMA DIDÁTICO ESTILO SHUBU – DÔ

DISCIPLINA • DETERMINAÇÃO • TÉCNICA

FAIXA BRANCA

*ATAQUES DE MÃO (4) TODOS NA BASE FRONTAL
1.FRONTAL NO ROSTO MÃO FECHADA
2.VERTICAL NO ROSTO MÃO FECHADA
3.SEMICIRCULAR NO ROSTO MÃO FECHADA
4.SEMICIRCULAR NO ROSTO MÃO ABERTA

*DEFESAS (3) COM AS MÃOS FECHADAS NA BASE FRONTAL
1.SUPERIOR NO ROSTO
2.RADIAL NO PEITO
3.INFERIOR NO ABDOMEN

*CHUTES (5) TODOS NA BASE DE LUTA COM FLEXÃO E EXTENSÃO DA PERNA
1.FRONTAL PARTE INFERIOR DO PÉ
2.SEMICIRCULAR COM A PARTE SUPERIOR DO PÉ
3.LATERAL COM A LATERAL DO PÉ
4.FRONTAL ANTERIOR SALTANDO PARTE INFERIOR DO PÉ
5.GIRO DORSAL COM A LATERAL DO PÉ

*DEFESA PESSOAL (3) RECUA NA BASE DE LUTA FAZER PARA OS DOIS LADOS
1.SUPERIOR NO ROSTO (MÃO FECHADA)
2.RADIAL NO PEITO (MÃO FECHADA)
3.INFERIOR NO ABDOMEN (MÃO FECHADA)

*KATAS
1ª FORMA - 10 MOVIMENTOS
2ª FORMA - 10 MOVIMENTOS

FAIXA AMARELA

*ATAQUES DE MÃO (4) TODOS NA BASE LATERAL
1.LATERAL NO ROSTO MÃO FECHADA
2.SEMICIRCULAR COM O COTOVELO NO ROSTO
3.ATAQUE SEMICIRCULAR PELAS COSTAS MÃO FECHADA
4.ATAQUE SEMICIRCULAR PELAS COSTAS MÃO ABERTA

*DEFESAS (2) BASE FRONTAL
1.SEMICIRCULAR INTERNA EXTERNA NO PEITO MÃO FECHADA
2.SEMICIRCULAR INTERNA EXTERNA NO PEITO MÃO ABERTA

*CHUTES (4) TODOS NA BASE LATERAL COM FLEXÃO E EXTENSÃO DA PERNA
1.LATERAL ANTERIOR (LATERAL DO PÉ) CRUZA A PERNA PELA FRENTE
2.ANTERIOR COM O CALCANHAR CRUZA A PERNA POR TRÁS
3.SEMICIRCULAR COM A PARTE INFERIOR DO PÉ
4.GIRO DORSAL BATENDO COM O CALCANHAR

*DEFESA PESSOAL (6) RECUA NA BASE DE LUTA FAZER PARA OS DOIS LADOS
1.CRUZADA SUPERIOR NO ROSTO (MÃO ABERTA)
2.SUPERIOR NO ROSTO (MÃO ABERTA)
3.RADIAL NO PEITO (MÃO ABERTA)
4.PALMAR NO PEITO (MÃO ABERTA)
5.CRUZADA INFERIOR (MÃO ABERTA)
6.INFERIOR NO ABDOMEN (MÃO ABERTA)

*KATAS (2)
3ª FORMA - 16 MOVIMENTOS
4ª FORMA - 13 MOVIMENTOS
*SEQUENCIA DE COMBATE (5)

FAIXA LARANJA

*ATAQUES DE MÃO (5)
1.FRONTAL COM O COTOVELO (BASE FRONTAL)
2.TODOS OS DEDOS NO ROSTO (BASE FRONTAL)
3.DEDO MEDIO E INDICADOR NOS OLHOS (BASE FRONTAL)
4.DEDOS POLEGAR E INDICADOR NA GARGANTA (BASE FRONTAL)
5.GIRA PELAS COSTAS E ATAÇA COM O COTOVELO (BASE DUPLA LATERAL)

*CHUTES (4) BASE LATERAL
1.ANTERIOR SEMICIRCULAR INVERSO COM O CALCANHAR
2.ANTERIOR SEMICIRCULAR COM A PARTE SUPERIOR DO PÉ
3.ANTERIOR LATERAL COM CONTRA PASSO COM A LATERAL DO PÉ
4.LATERAL POSTERIOR SALTANDO COM A LATERAL DO PÉ

*SEQUENCIA DE COMBATE (2) BASE DE LUTA
1ª CHUTE FRONTAL, GIRO DORSAL LATERAL E ATAQUE SEMICIRCULAR PELAS COSTAS MÃO FECHADA
2ª DOIS ATAQUES DE MÃO, SEMICIRCULAR E GIRO DORSAL SEMICIRCULAR COM O CALCANHAR

*DEFESA PESSOAL (3) TODAS NO ROSTO E BASE DE LUTA PARA OS DOIS LADOS
1ª CRUZADA SUPERIOR (MÃO FECHADA)
2ª PALMAR PARA CIMA
3ª PALMAR PARA O LADO

*KATAS (2)
5ª FORMA - 16 MOVIMENTOS
6ª FORMA - 14 MOVIMENTOS
*LUTA

FAIXA VERDE

*ATAQUE DE MÃO (1) BASE FRONTAL
1.ATAQUE DUPLA ALTERNADO NO ROSTO (MÃO FECHADA)

*DEFESAS DE PERNAS (3) BASE FRONTAL
1. INTERNA EXTERNA COM A PERNA ESTICADA
2. INTERNA EXTERNA COM FLEXÃO E EXTENSÃO DA PERNA
3. EXTERNA INTERNA COM FLEXÃO E EXTENSÃO DA PERNA

*CHUTES (3) BASE DE LUTA (1) BASE LATERAL
1. GIRO DORSAL SEMICIRCULAR COM O CALCANHAR PASSANDO
2. GIRO DORSAL SEMICIRCULAR LATERAL COM FLEXÃO E EXTENSÃO
3. FRONTAL DUPLA ALTERNADO FLEXÃO E EXTENSÃO SALTANDO
4. ANTERIOR INV. COM O CALCANHAR NO JOELHO E COM A MESMA PERNA SEMICIRC. COM A PARTE SUPERIOR DO PÉ NA BASE LATERAL.

*SEQUENCIA DE COMBATE (2) BASE DE LUTA
1ª CHUTE FRONTAL E DOIS SEMICIRCULARES SALTANDO
2ª DOIS LATERAIS POSTERIORES SALTANDO

*KATAS (2)
7ª FORMA - 20 MOVIMENTOS
8ª FORMA - 15 MOVIMENTOS
*LUTA

FAIXA ROXA

*ATAQUES DE MÃO (3) BASE FRONTAL
1.ATAQUE DUPLA MÃO FECHADA NA HORIZONTAL
2.ATAQUE DUPLA MÃO ABERTA NA HORIZONTAL
3.ATAQUE DUPLA MÃO FECHADA NA VERTICAL (PEITO E ABDOMEN)

*CHUTES (4) BASE DE LUTA
1. GIRO DORSAL LATERAL FLEXÃO E EXTENSÃO SALTANDO
2. GIRO DORSAL SEMICIRCULAR COM O CALCANHAR SALTANDO
3. GIRO DORSAL SEMICIRCULAR LATERAL SALTANDO
4. CIRCULAR PELAS COSTAS SIMPLES

*SEQUENCIA DE COMBATE (1) BASE DE LUTA
1.ATAQUE DE MÃO DUPLA NA VERTICAL MÃO FECHADA CHUTE FRONTAL E GIRO DORSAL LATERAL FLEXÃO E EXTENSÃO

*KATAS (2)
9ª FORMA - 22 MOVIMENTOS
10ª FORMA - 19 MOVIMENTOS
*LUTA

FAIXA MARROM

*CHUTES (4)
1. CIRCULAR DUPLA COMPLETO
2. GIRO DORSAL COMPLETO SALTANDO COM FLEXÃO E EXTENSÃO
3. GIRO DORSAL SEMICIRCULAR COM O CALCANHAR COMPLETO SALTANDO
4. FRONTAL DUPLA SALTANDO NAS LATERAIS

*ROLAMENTOS E QUEDAS (7)
1. ROLAMENTO SIMPLES SOBRE A CABEÇA (ABAIXADO)
2. ROLAMENTO PELAS COSTAS
3. QUEDA PARA TRÁS
4. QUEDA LATERAL SIMPLES (ABAIXADO)
5. QUEDA LATERAL EM PÉ
6. ROLAMENTO SOBRE TRÊS APOIOS FINALIZANDO COM QUEDA LATERAL
7. ROLAMENTO SEM APOIO FICANDO EM PÉ

*QUEDAS E PROJEÇÕES
10 TÉCNICAS
*KATAS (2)
11ª FORMA - 26 MOVIMENTOS
12ª FORMA - 9 MOVIMENTOS
*LUTAS

SUPERVISÃO TÉCNICA:
GRÃO-MESTRE EDSON CARLOS DE OLIVEIRA
shubudoKarate@gmail.com

MESTRE JOÃO HENRIQUE SIPPETI
jhsippe@yahoo.com.br

BASE DO KARATÊ SHUBU-DÔ

BASE NORMAL BASE FRONTAL BASE LATERAL BASE DE LUTA

Fonte: Associação de Karatê Shubu-dô - AKSD (2020).

5.5. EVOLUÇÃO TÉCNICA NO PROGRAMA DIDÁTICO

FAIXA BRANCA

A estruturação do conteúdo pedagógico para o treinamento na faixa branca é composta pelas técnicas do quadro abaixo:

QUADRO 3 – Conteúdo programático da faixa branca no Karatê Shubu-dô

ATAQUES DE MÃO	- Frontal no rosto com a mão fechada; - Vertical no rosto com a mão fechada; - Semicircular no rosto com a mão fechada; - Semicircular no rosto com a mão aberta.
DEFESAS	- Superior no rosto; - Radial no peito; - Inferior no abdômen.
CHUTES	- Frontal com a parte inferior do pé; - Semicircular com a parte superior do pé; - Lateral com a lateral do pé; - Frontal anterior saltando com a lateral do pé; - Giro dorsal com a parte lateral do pé.
DEFESA PESSOAL	- Superior no rosto com a mão fechada; - Radial no peito com a mão fechada; - Inferior no abdomen com a mão fechada.
KATÁS	1º forma – 10 movimentos. 2º forma – 10 movimentos.

Fonte: adaptado de: AKSD (2020).

Em relação aos ataques de mão:

Todos os ataques ocorrem com a utilização da Base Frontal. O primeiro ataque é o “Frontal no rosto com a mão fechada” e o segundo é o “Vertical no rosto com a mão fechada”, ambos possuem a característica de avanço do braço tendo como o plano sagital como principal na execução. Os ataques “Semicircular no rosto mão fechada” e “Semicircular no rosto mão aberta” possuem uma característica de rotação da articulação glenoumeral, sendo direcionados para a região lateral do oponente.

Em relação as defesas:

Todas as defesas ocorrem com a utilização da Base Frontal. Possuem característica de utilizar a mão fechada durante o movimento, caracterizando uma forma de assimilação básica para o início do aprendizado da movimentação de membros superiores. Existem três defesas, sendo a “Superior” direcionada para a região alta axial (cabeça), a “Radial” para a região média axial (peitoral) e a “Inferior” para a defesa da região baixa axial (abdômen). Assim, desde a primeira graduação o aluno inicia o aprendizado do controle de defesa corporal durante um possível combate.

Em relação aos chutes:

Existem cinco chutes que ocorrem com a utilização da Base de Luta, esses movimentos fundamentam os chutes das faixas seguintes. São eles o “Frontal com a

parte inferior do pé”, o “semicircular com a parte superior do pé”, o “lateral com a lateral do pé”, o “frontal anterior saltando parte inferior do pé” e o “giro dorsal com a lateral do pé”.

O primeiro é considerado o mais básico, ocorre no plano sagital, no segundo e no terceiro o aluno começa a desenvolver o trabalho da rotação interna do corpo durante o movimento, o quarto é uma evolução do primeiro chute com um acréscimo de um salto de direção horizontal e o quinto geralmente é considerado o mais difícil dessa matéria, inclui a rotação externa, fazendo com que o aluno trabalhe com a região fora de seu campo de visão, o que será fortemente trabalhado principalmente nas faixas verde e roxa.

Em relação a defesa pessoal:

O programa é composto por três sequências, formadas pelas três defesas aprendidas (Superior, Radial e Inferior) em conjunto com um ataque Frontal como forma de contra-ataque a ação de um oponente.

Em relação aos Katás:

Ambos os dois Katás apresentam dez movimentos, sendo o primeiro em duas direções utilizando de “apenas punho” e o segundo em três direções utilizando de “punho e perna”. Mescla movimentos de ataques, defesas e chutes com as bases já aprendidas.

FAIXA AMARELA

A estruturação do conteúdo pedagógico para o treinamento na faixa amarela é composta pelas técnicas do quadro abaixo:

QUADRO 4 – Conteúdo programático da faixa amarela no Karatê Shubu-dô

ATAQUES DE MÃO	- Lateral no rosto com a mão fechada; - Semicircular com o cotovelo no rosto; - Semicircular pelas costas com a mão fechada; - Semicircular pelas costas com a mão aberta.
DEFESAS	- Semicircular interna-externa no peito com a mão fechada; - Semicircular interna-externa no peito com a mão aberta.
CHUTES	- Lateral anterior com a lateral do pé cruzando a perna pela frente; - Anterior com o calcanhar cruzando a perna por trás; - Semicircular com a parte inferior do pé; - Giro dorsal batendo com o calcanhar.
DEFESA PESSOAL	- Cruzada superior no rosto mão aberta; - Superior no rosto com a mão aberta; - Radial no peito com a mão aberta; - Palmar no peito com a mão aberta; - Cruzada inferior com a mão aberta; - Inferior no abdomen com a mão aberta.
KATÁS	1º forma – 16 movimentos. 2º forma – 13 movimentos.

Fonte: adaptado de: AKSD (2020).

Em relação aos ataques de mão:

Possui quatro ataques, como na faixa branca, porém a base é alterada para a Base Lateral. O primeiro ataque é o “Lateral no rosto com a mão fechada” que segue o mesmo princípio de execução do “Ataque frontal no rosto mão fechada” da faixa branca; o segundo ataque é o “semicircular com o cotovelo no rosto” que segue o mesmo padrão do “Semicircular no rosto com a mão fechada” porém com a ação do toque com o cotovelo ao invés do punho; o terceiro é o “semicircular pelas costas mão fechada” e o quarto é “semicircular pelas costas mão aberta”, ambos trabalham com a rotação externa do corpo e possuem praticamente a mesma técnica de execução, mas com a alterações na empunhadura.

Em relação as defesas:

São trabalhadas duas defesas apenas, a “semicircular interna-externa no peito com a mão fechada” e a “semicircular interna-externa no peito com a mão aberta”. Ambas possuem o mesmo padrão de execução, alterando apenas a empunhadura. Assemelham-se com a defesa radial da faixa branca, mas evoluem em relação a rotação do punho sendo realizados com a região ulnar.

Em relação aos chutes:

Existem quatro chutes nessa matéria, todos ocorrem na Base Lateral. São eles: o “Lateral anterior com a lateral do pé, cruzando pela frente”, o “Anterior com o calcanhar, cruzando a perna por trás”, o “Semicircular com a parte inferior do pé” e o “Giro dorsal batendo com o calcanhar”. Os dois primeiros possuem similaridade na execução, exigem equilíbrio durante as cruzadas de perna e a base de fundamentação de ambos é o chute Lateral da faixa branca, o primeiro cruza a perna posterior pela frente batendo com a lateral do pé da perna anterior e o segundo cruza a perna posterior por trás batendo com a perna anterior; o terceiro possui o chute Semicircular da faixa branca como fundamento, com a alteração da posição do pé que executará o toque e o quarto possui como fundamento o chute Giro dorsal da faixa branca, alterando também a posição do pé que realizará o toque no oponente.

Em relação a defesa pessoal:

São elas: “Cruzada superior no rosto com a mão aberta”, “Superior no rosto com a mão aberta”, “Radial no peito com a mão aberta”, “Palmar no peito com a mão aberta”, “Cruzada inferior com a mão aberta”, “inferior no abdômen com a mão aberta”. A primeira, a quarta e a quinta defesa podem ser consideradas novas, não havendo relação com técnicas da faixa branca, enquanto que a segunda, terceira e a sexta se

assemelham muito com as defesas da primeira faixa, alterando a posição da empunhadura.

Em relação aos Katás:

O primeiro possui dezesseis movimentos e o segundo, treze movimentos, ambas destinadas a quatro direções. Possui um nível de complexidade mais avançado que os da faixa branca por inserir as mudanças de direção de forma contínua e com alterações de bases conforme os movimentos estipulados.

FAIXA LARANJA

A estruturação do conteúdo pedagógico para o treinamento na faixa laranja é composta pelas técnicas do quadro abaixo:

QUADRO 5 – Conteúdo programático da faixa laranja no Karatê Shubu-dô

ATAQUES DE MÃO	<ul style="list-style-type: none"> - Frontal com o cotovelo; - Todos os dedos no rosto; - Dedo médio e indicador nos olhos; - Dedo polegar e indicador na garganta; - Giro pelas costas e ataque com o cotovelo;
CHUTES	<ul style="list-style-type: none"> - Anterior semicircular inverso com o calcanhar; - Anterior semicircular com a parte superior do pé; - Anterior lateral com contrapasso com a lateral do pé; - Lateral posterior saltando com a lateral do pé.
SEQUÊNCIAS DE COMBATE	<ul style="list-style-type: none"> - 1º- Chute Frontal + chute Giro dorsal lateral + ataque Semicircular pelas costas com a mão fechada. - 2º- Dois ataques de mão + chute Semicircular + chute Giro dorsal semicircular com o calcanhar.
DEFESA PESSOAL	<ul style="list-style-type: none"> - Cruzada superior; - Palmar para cima; - Palmar para o lado.
KATÁS	<ul style="list-style-type: none"> 1º forma – 16 movimentos. 2º forma – 14 movimentos.

Fonte: adaptado de: AKSD (2020).

Em relação aos ataques de mão:

É composto por cinco ataques de mão: o “Frontal com o cotovelo” que ocorre em Base Frontal; o “Todos os dedos em direção ao rosto” em Base Frontal, que dá início às manipulações com os dedos nos ataques; o “Dedo médio e indicador nos olhos” em Base Frontal; o “Dedo polegar e indicador na garganta” em Base Frontal e o “Giro pelas costas atacando com o cotovelo” em Base Lateral. O primeiro assemelha-se ao Semicircular com o cotovelo da faixa amarela, no entanto, ocorre na base frontal e realiza o ataque frontal; a segunda, terceira e quarta possuem o mesmo padrão técnico, que inclusive remete ao ataque Frontal da faixa branca, alterando apenas a formatação dos dedos e a direção para o ataque; a quinta possui uma técnica semelhante aos ataques Semicirculares pelas costas da faixa amarela, porém utilizando o cotovelo.

Em relação aos chutes:

É formado por quatro chutes, todos em base lateral: “Anterior semicircular inverso com o calcanhar”, “Anterior semicircular com a parte superior do pé”, “Anterior lateral com contrapasso com a lateral do pé” e “Lateral posterior saltando com a lateral do pé”. No primeiro, há a possível relação de aprendizagem com o cruzamento da perna posterior realizado no chute Lateral anterior cruzando a perna por trás, da faixa amarela e no segundo há a comparação com o cruzamento realizado no chute Lateral anterior com a lateral do pé cruzando pela frente, também da faixa amarela. No terceiro chute, percebe-se a relação com os chutes laterais das faixas anteriores, porém, sendo realizado com um contrapasso da perna posterior. O quarto chute é identificado como de maior complexidade, exigindo domínio técnico e controle pliométrico para sua execução, em que o executante realizará um salto executando simultaneamente um chute Lateral com a perna posterior, semelhante ao da faixa branca.

Em relação às sequencias de combate:

Existem duas sequências de combate realizadas em base de luta, o primeiro, mescla os conhecimentos adquiridos nos chutes Frontal e Giro dorsal da faixa branca, com o ataque Semicircular pelas costas mão fechada da faixa amarela. O segundo, mescla dois ataques de mão realizados com o braço anterior seguido pelo posterior, que possui semelhança com o chamado ataque Duplo alternado da faixa verde, com um chute Semicircular da faixa branca e um chute Giro Dorsal semicircular com o calcanhar da faixa amarela.

Em relação às defesas pessoais:

Existem três, todas realizadas na altura do rosto e em Base de Luta. A primeira é a “Cruzada superior com a mão fechada”, muito semelhante com a Cruzada superior com a mão aberta da faixa amarela, no entanto com os punhos fechados. A segunda e a terceira, “Palmar para cima” e “Palmar para o lado” também se assemelham com uma defesa da faixa amarela, o Palmar no peito, porém sendo realizado de forma verticalizada para o “Palmar para cima” e na altura da cabeça para o “Palmar no peito”.

Em relação aos Katás:

O primeiro possui dezesseis movimentos e o segundo, quatorze movimentos, ambos direcionados para quatro direções. O nível de complexidade em relação aos katás da faixa amarela é subjetivo de acordo com as percepções individuais de cada aluno.

FAIXA VERDE

A estruturação do conteúdo pedagógico para o treinamento na faixa verde é composta pelas técnicas do quadro abaixo:

QUADRO 6 – Conteúdo programático da faixa verde no Karatê Shubu-dô

ATAQUES DE MÃO	- Duplo alternado no rosto com a mão fechada.
DEFESAS DE PERNA	- Interna-externa com a perna esticada; - Interna-externa com flexão e extensão de perna; - Externa-interna com flexão e extensão de perna;
CHUTES	- Giro dorsal semicircular com o calcanhar passando; - Giro dorsal semicircular lateral com flexão e extensão de perna; - Frontal duplo alternado com flexão e extensão de perna saltando; - Anterior inverso com o calcanhar atacando o joelho e com a mesma perna, semicircular com a parte superior do pé na base lateral.
SEQUÊNCIAS DE COMBATE	- 1º- Chute Frontal + dois chutes Semicirculares saltando. - 2º- Dois chutes Laterais posteriores saltando.
KATÁS	1º forma – 20 movimentos. 2º forma – 15 movimentos.

Fonte: adaptado de: AKSD (2020).

Em relação aos ataques de mão:

É composto por apenas um ataque, o ataque “Duplo alternado”, que mescla dois ataques Frontais alternados entre o braço anterior e o posterior.

Em relação as defesas de pernas:

É composto por três defesas realizadas em Base Frontal, a defesa “Interna-externa com a perna esticada”, a defesa “Interna-externa com flexão e extensão” e a defesa “Externa-interna com flexão e extensão”. Exige potência e controle de movimento para a realização de um movimento de circundação da articulação do quadril a fim de promover a defesa.

Em relação aos chutes:

É organizado por quatro chutes: “Giro dorsal semicircular com o calcanhar passando” em Base de Luta, “Giro dorsal semicircular lateral com flexão e extensão” em Base de Luta, “Frontal duplo alternado com flexão e extensão saltando” e “Anterior inverso com o calcanhar no joelho e com a mesma perna, semicircular com a parte superior do pé”, em base lateral. Os dois primeiros chutes trabalham com a rotação externa do corpo durante o movimento, se assemelham muito aos chutes Giros dorsais das faixas branca e amarela, no entanto, com alterações na etapa final do movimento no que se refere a posição dos pés e angulação das articulações.

O terceiro chute trabalha com o fundamento do Chute “Frontal”, sendo realizado com ambas as pernas de maneira alternada em um mesmo salto, o que denota a progressão da complexidade da tarefa, o quarto chute desenvolve a cruzada

realizada pela perna posterior, presente em faixas anteriores, realizando um chute Anterior inverso aprendido na faixa laranja, porém com altura baixa (joelho do oponente), acompanhado de um chute semicircular alto que denota ao fundamento desse chute aprendido inicialmente na faixa branca, sem tocar o pé ao solo durante a troca de chutes.

Em relação às sequências de combate:

É composto por duas sequências realizadas em base de luta. Na primeira, realiza-se um chute Frontal da faixa branca, acompanhado de dois chutes Semicirculares com pernas alternadas que denota ao fundamento do chute Semicircular da faixa branca, no entanto com o acréscimo da complexidade os chutes devem ser realizados com salto. Na segunda sequência, encontra-se dois chutes “laterais posteriores saltando” da faixa laranja, sendo realizado com pernas alternadas.

Em relação aos Katás

O primeiro possui vinte movimentos e o segundo, quinze movimentos. Ambos realizados com quatro direções de combate.

FAIXA ROXA

A estruturação do conteúdo pedagógico para o treinamento na faixa roxa é composta pelas técnicas do quadro abaixo:

QUADRO 7 – Conteúdo programático da faixa roxa no Karatê Shubu-dô

ATAQUES DE MÃO	- Duplo com a mão fechada na horizontal; - Duplo com a mão aberta na horizontal; - Duplo com a mão fechada na vertical.
CHUTES	- Giro dorsal lateral com flexão e extensão saltando; - Giro dorsal semicircular com o calcanhar saltando; - Giro dorsal semicircular lateral saltando; - Circular pelas costas simples.
SEQUENCIAS DE COMBATE	- 1º- Ataque de mão Duplo na vertical com a mão fechada + chute Frontal + Giro dorsal lateral com flexão e extensão.
KATÁS	1º forma – 22 movimentos. 2º forma – 19 movimentos.

Fonte: adaptado de: AKSD (2020).

Em relação aos ataques de mão:

Possui três ataques em Base Frontal, “Duplo mão fechada na horizontal”, “Duplo mão aberta na horizontal” e “Duplo mão fechada na vertical”. Todos realizados com os dois braços simultaneamente exigindo alta precisão bilateral de movimentos.

Em relação aos chutes:

É formado por quatro chutes em Base de Luta, “Giro dorsal lateral com flexão e extensão saltando”, “Giro dorsal semicircular com o calcanhar saltando”, “Giro dorsal

semicircular lateral saltando” e “Circular pelas costas simples”. Os três primeiros denotam ao conhecimento técnico adquirido nos giros dorsais das faixas anteriores, porém, com o acréscimo do salto durante a execução do movimento. O quarto também possui a rotação externa do corpo, porém ao invés do toque do chute ser realizada com a perna posterior, como nos chutes aprendidos anteriormente, o aluno executa o com a perna anterior, realizando um salto com giro em projeção para frente com aproximadamente 360° em relação à sua base no solo.

Em relação à sequência de combate:

Existe apenas uma sequência nessa matéria, realizada em Base de Luta, formada por um Ataque duplo na vertical com a mão fechada” aprendido nessa mesma faixa, acompanhado por um chute frontal da faixa branca e um Giro dorsal lateral que é componente da aprendizagem da faixa verde.

Em relação aos Katás:

O primeiro possui vinte e dois movimentos, sendo executado em quatro direções e o segundo possui dezenove movimentos, sendo executado em seis direções, ou seja, considerando o indivíduo em posição inicial, executa movimentos em direção à sua frente, costas, lados e em duas diagonais.

FAIXA MARROM

A estruturação do conteúdo pedagógico para o treinamento na faixa roxa é composta pelas técnicas do quadro abaixo:

QUADRO 8 – Conteúdo programático da faixa marrom no Karatê Shubu-dô

CHUTES	- Circular duplo completo; - Giro dorsal completo saltando com flexão e extensão; - Giro dorsal semicircular com o calcanhar completo saltando; - Frontal duplo saltando nas laterais.
ROLAMENTOS E QUEDAS	- Rolamento simples sobre a cabeça na posição abaixado; - Rolamento pelas costas; - Queda para trás; - Queda lateral simples na posição abaixado; - Queda lateral em pé; - Rolamento sobre três apoios finalizando com queda lateral; - Rolamento sem apoio ficando em pé.
QUEDAS E PROJEÇÕES	- 10 técnicas.
KATÁS	1º forma – 26 movimentos. 2º forma – 9 movimentos.

Fonte: adaptado de: AKSD (2020).

Em relação aos Chutes:

Possui quatro chutes realizados em Base de Luta: “Circular duplo completo”, “Giro dorsal completo saltando com flexão e extensão”, “Giro dorsal semicircular com o calcanhar completo saltando” e “Frontal duplo saltando nas laterais”. Os três

primeiros são realizados com angulação próxima de 360°, executando um salto e realizando uma rotação interna que virá seguida pelos giros dorsais. O quarto chute é o único que o aluno desenvolve um ataque em duas direções opostas simultaneamente, executando o Chute Frontal com ambas as pernas em suas laterais.

Em relação aos Rolamentos e Quedas:

Na faixa marrom, uma etapa considerada como de bom desempenho em relação ao controle corporal e domínio sobre seus movimentos na modalidade, é inserido as técnicas de rolamentos e quedas. São trabalhadas sete técnicas, “Rolamento simples sobre a cabeça” em que o aluno parte da posição agachada, muito similar ao rolamento trabalhado na Ginástica, “Rolamento pelas costas” também partindo da posição agachada, realiza-o para trás, em direção às suas costas. “Queda para trás”; “Queda lateral simples” partindo da posição agachada; “Queda lateral” partindo da posição em pé; “Rolamento sobre três apoios finalizando com queda lateral” que é considerado o rolamento clássico das artes marciais, sendo executado através do direcionamento do ombro ao solo durante a fase de contato do rolamento, sendo executado agachado para o domínio da técnica no aprendizado; Rolamento sem apoios ficando em pé. As quedas trabalhadas nessa etapa da matéria também são conhecidas como abafamentos, em outras artes marciais, relacionam com a forma que o praticante ameniza seus riscos em uma possibilidade de cair ao solo.

Em relação às quedas e projeções:

O aluno deve possuir domínio sobre as aplicações de técnicas básicas de execução de quedas e projeções em oponentes, derivadas do Judô Shubu-dô.

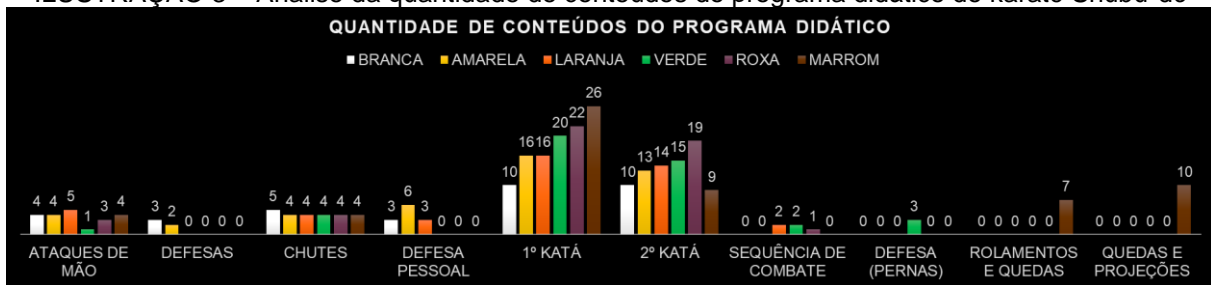
Em relação aos katás:

O primeiro possui vinte e seis movimentos, realizado em quatro direções e o segundo possui nove movimentos realizados em seis direções.

5.6. ANÁLISE QUANTITATIVA DO PROGRAMA DIDÁTICO

Realizando uma breve análise sobre os conteúdos existentes no programa didático do Karatê Shubu-dô, por meio da contagem simples de técnicas encontradas em cada subdivisão das faixas obteve-se o seguinte gráfico:

ILUSTRAÇÃO 3 – Análise da quantidade de conteúdos do programa didático do karatê Shubu-dô



Fonte: o autor.

Com o gráfico organizado de acordo com cada subdivisão técnica encontrada no programa, com os resultados de cada faixa distribuídos em sequência em seu agrupamento específico, encontra-se que a programação didática do Karatê Shubu-dô de maneira geral não possui um índice de aumento quantitativo progressivo de conteúdos em relação a cada uma das faixas. Fator que pode estar relacionado com os princípios do treinamento esportivo, quando uma dada periodização pode ter o controle de variáveis como volume, intensidade, progressão de cargas e dificuldade técnica.

Nos ataques de mão, encontra-se um valor mínimo de um ataque e máximo de cinco ataques, sendo encontrados no centro da amostra (o mínimo pertencente a faixa verde e o máximo à laranja). As defesas de mãos encontram-se somente nas primeiras faixas, índice que pode se relacionar ao fato de que nessas primeiras faixas os alunos ainda necessitam compreender as técnicas básicas de defesa para posteriormente utilização em lutas a partir da faixa laranja. Os chutes possuem um valor de moda de quatro chutes por faixa, denotando uma distribuição predominantemente isométrica. As Defesas pessoais, assim como os ataques de mão, são encontradas apenas nas primeiras faixas, sendo três sequências técnicas nas faixas branca e laranja e seis técnicas na faixa amarela.

Os katás possuem um perfil de aumento do número de movimentos ao longo da faixa, exceto na 12ª Forma (2º Katá da faixa marrom). Porém esse dado de acréscimo do número em cada faixa não é representativo, embora o aluno tenha mais movimentos para aprender, a percepção de complexidade é individual, podendo haver um Katá de menor quantidade de movimentos e maior complexidade técnica.

As sequências de combate são encontradas apenas nas faixas laranja, verde e roxa, havendo uma similaridade da quantidade de sequências para cada uma dessas faixas. Outras subcategorias da aprendizagem de cada faixa podem ser elencadas como próprias, como as defesas de pernas encontradas somente na faixa

verde, os rolamentos e quedas e também as quedas e projeções encontradas somente na faixa marrom.

5.7. PROGRAMA DIDÁTICO APLICADO À PRIMEIRA INFÂNCIA

O programa didático do Karatê Shubu-dô possui diferenças com relação ao conteúdo geral e ao aprendizado de indivíduos pertencentes a fase da Primeira Infância, considerado nesse programa as idades entre três e sete anos. O quadro abaixo demonstra o programa didático estipulado para a primeira infância no Karatê Shubu-dô, o qual possui adaptações do Programa geral com a quebra da faixa branca em subfaixas:

QUADRO 3 – Programa didático adaptado para a 1º Infância no Karatê Shubu-dô

IDADE	FAIXA	ATAQUES DE MÃO	CHUTES	DEFESAS
3 anos	Faixa Branca	- Ataque Frontal	- Chute Frontal	
4 anos	Faixa Branca com 1 Mérito amarelo	- Ataque Frontal - Ataque Vertical - Ataque Semicircular	- Chute Frontal - Chute Semicircular	- Defesa Superior
5 anos	Faixa Branca com 2 méritos amarelos	- Ataque Frontal - Ataque Vertical - Ataque Semicircular	- Chute Frontal - Chute Semicircular - Chute Lateral	- Defesa Superior - Defesa Inferior
6 anos	Faixa Branca Ponta Amarela	- Ataque Frontal - Ataque Vertical - Ataque Semicircular	- Chute Frontal - Chute Semicircular - Chute Lateral - Chute Frontal Anterior Saltando	- Defesa Superior - Defesa Radial - Defesa Inferior
7 anos	Faixa Amarela	Segue o conteúdo da matéria de faixa branca		

Fonte: Dados repassados pela Associação de Karatê Shubu-dô, no ano de 2020.

A composição dos gestos técnicos incluídos nessa programação consiste em movimentos simples, mediante a relação entre o desenvolvimento motor e a carga de treinamento imposta. Assim compreende-se a diminuição da quantidade de conteúdos estabelecidos, respeitando as teorias didático-pedagógicas do treinamento em relação as precauções para a não ocorrência da especialização precoce, evento causado pelo treinamento específico que pode interferir nas etapas de desenvolvimento de algumas habilidades motoras que não se fazem presente na modalidade escolhida, limitando as potencialidades da criança. (DE OLIVEIRA, 2017).

Desse modo, demanda que o professor trabalhe questões referentes a atividades lúdicas, psicomotoras e cognitivas, destinando uma porcentagem considerável da aula para essas funções. Nessa fase inicial do aprendizado deve-se dar prioridade às habilidades motoras fundamentais, para que posteriormente a habilidades motoras específicas sejam dominadas em sua plenitude.

Os poucos gestos técnicos trabalhados fazem o uso de planos e eixos restritos, respeitando os níveis de desenvolvimento psicomotor do indivíduo.

Utilizando-se da ampulheta de Gallahue e Donnelly (2008), observa-se que a criança inicia seu aprendizado no karatê quando adentra na fase motora fundamental, em que de dois a três anos, no estágio inicial, ocorrem as primeiras tentativas de executar uma habilidade fundamental. Desse modo o professor incrementará movimentações um pouco mais voltadas à vivência do karatê, incrementando aos movimentos fundamentais alguns gestos específicos porém rudimentares como a flexão e extensão de pernas em busca da realização de um chute frontal, predominantemente no eixo latero-lateral.

Quando a criança atinge de quatro a cinco anos, são incluídos movimentos que ocorrem em mais de um eixo corporal. Nessa faixa de idade pertence ao estágio elementar emergente, em que ocorre a aquisição de maior controle motor e coordenação rítmica, no entanto, os padrões de movimento ainda são restritos ou exagerados. Na faixa de seis a sete anos, a criança geralmente pertence ao estágio proficiente, em que os movimentos já são controlados e coordenados, sendo melhor desenvolvidos com a oportunidade da prática, assim há o aumento do número de movimentos e o incremento de um golpe saltando.

A partir de sete anos, a criança inicia sua transição no estágio especializado, momento em que as habilidades são progressivamente refinadas e o movimento passa a ser aplicado em uma série de atividades complexas de movimentos do cotidiano, de recreação e de resultados esportivos, assim há o incremento da complexidade de movimento e o indivíduo inicia seu aprendizado no programa didático convencional.

6. ORGANIZAÇÃO DO PROGRAMA DE TREINAMENTO

Em relação ao ensino desses conteúdos pelo professor, ainda não há um modelo de normatização a ser seguido pelas academias em relação a estruturação do treinamento. De acordo com a experiência do autor, geralmente uma sessão de treino é iniciada com exercícios de alongamentos e mobilidade articular, seguidos por exercícios de aquecimentos gerais e específicos, educativos práticos visando aperfeiçoamentos funcionais e corretivos, e após, exercícios específicos da rotina de treino como treino do conteúdo programático em si ou de outros aspectos como a prática da luta corporal, finalizando com exercícios de desaquecimento e relaxamento corporal.

No entanto, a organização do planejamento segue a critério de cada professor. Uma característica pertencente a instrução dos professores do estilo, e que pode ser observada como um fator determinante para que haja uma programação técnica adequada que vise a abordagem aos graus de desenvolvimento de acordo com as individualidades dos alunos, seguindo como modelo para outras artes marciais, é a vigência da realização de cursos técnicos de aperfeiçoamento para professores.

Um dos cursos em questão, foi desenvolvido pelo fundador do estilo, Grão Mestre Edson, promovendo com que os professores obtenham conhecimento nas áreas relacionadas as disciplinas: Ética profissional, Psicologia, Anatomia, Biomecânica, Fisiologia, Psicomotricidade e Qualidade de vida, Didática de ensino, Metodologia de ensino para pessoas com necessidades especiais, Traumas esportivos e Proteção jurídica (CPAM, 2019). Desse modo, o conteúdo existente na área da educação física e correlatas pode auxiliar na evolução técnica e profissional de professores de artes marciais.

7. CONCLUSÃO

Conclui-se que, o Karatê Shubu-dô é um estilo de arte marcial bem organizado com relação ao seu programa didático utilizado para o ensinamento das técnicas próprias da modalidade. Aparenta preocupação com a estruturação do conhecimento cognitivo e motor para a compreensão e execução de forma concisa pelo aprendiz. Fator que pode servir como modelo para outros esportes no que se refere a elaboração de um programa de ensino.

Observou-se que o aluno que inicia a prática no Karatê Shubu-dô aprende na faixa branca uma série de movimentos fundamentais que serão lapidados e estruturados com maior complexidade nas faixas posteriores, como a adequação em sequências de movimentos e acréscimos de saltos, no caso dos chutes.

Esse aumento da complexidade qualitativa dos movimentos pode ser diretamente relacionado com os princípios do desenvolvimento motor e da aprendizagem motora, conforme o sujeito adapta-se a um estímulo inicial, no caso, a aprendizado de uma técnica básica, ele pode ser encaminhado pelo professor ou até de maneira inconsciente, evoluir a complexidade da técnica. Desse modo, evoluindo na graduação do Karatê e passando pelos estágios cognitivo, associativo e autônomo de cada técnica.

Uma Característica do estilo é não possuir um aumento quantitativo de conteúdos por faixas, o que pode ser explicado pelo aumento da complexidade técnica dos movimentos. Ao passo que a complexidade subjetivamente aumenta, a quantidade de conteúdo pode ser até reduzida (nas faixas coloridas), demonstrando um possível equilíbrio nessa relação. Com exceção da faixa marrom, pois como o conteúdo é cumulativo, deverá dominá-lo como um todo para ser aprovado Faixa Preta.

Desenvolve-se a resolução da pergunta problema desse estudo a partir da discussão de que o programa didático do Karatê envolve de maneira escalonada as etapas da aprendizagem motora, levando em consideração as individualidades biológicas para a promoção de atividades que envolvem as habilidades motoras fundamentais de locomoção, manipulação e equilíbrio. Assim, ocorre a evolução do praticante na modalidade, o que poderá refletir, seguindo os conceitos da Ampulheta de Gallahue; Ozmun e Goodway (2013, p. 69), na utilização de maneira autônoma na rotina diária, utilização recreativa e utilização competitiva ao longo da vida.

Evidentemente, analisando pelo viés da Educação Física Desenvolvimentista, somente o conteúdo trabalhado no programa didático não é suficiente para o desenvolvimento do aluno. O professor/instrutor necessita de encontrar meios e métodos para que a aprendizagem do aluno seja proferida de maneira plena, trabalhando questões relativas ao desenvolvimento de capacidades físicas gerais e específicas para a modalidade, utilizando por exemplo, de atividades lúdicas e educativos com o uso ou não de implementos como raquetes e aparadores.

A aprendizagem motora do aluno somente se desenvolverá por meio da experiência do contato com a técnica, da atenção voltada à prática e dos feedbacks de incentivo dados pelos professores. O desenvolvimento do aluno de modo geral deve ser analisado de acordo com os princípios cognitivos, motores e afetivos, sendo que o professor deve conhecer as metodologias pedagógicas de ensino e saber utilizá-las de acordo com as características do seu público de modo geral e individual e da tarefa a ser proposta.

Insere-se através do exposto, pelos resultados discutidos, sugere uma nova pergunta a ser aprofundada em estudos futuros. Visto que o Karatê Shubu-dô, um estilo de arte marcial recente, com cerca de apenas uma década de existência possui 51 academias filiadas e um número geral de 21.765 associados. A qualidade do ensino por meio de uma exposição pedagógica de um planejamento definido pode

relacionar-se com um potencial de crescimento no número de adeptos na modalidade?

8. REFERÊNCIAS

- ANDRADE, A.; LUFT, C.D.B; ROLIM, M.K.S.B. **O desenvolvimento motor, a maturação das áreas corticais e a atenção na aprendizagem motora.** Revista Digital, 10(78), pp.1-14, 2004.
- ANTUNES, M. M. *et al.* **Pedagogia das artes marciais e esportes de combate no brasil: um estudo sobre a produção científica nacional.** Arquivos em Movimento, v. 13, n. 1, p. 64-77, 2017.
- AKSD, Associação de Karatê Shubu-dô. **Programa didático.** Disponível em:< <http://www.karateshubudo.com.br/>>. Acesso em 13 de janeiro de 2020.
- BRASIL. Ministério da Educação. **Base nacional comum curricular.** Brasília, DF: MEC, 2018. Disponível em: http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC_EI_EF_110518_versaofinal_site.pdf. Acesso em: 20 de setembro de 2020.
- CARDIA, R. **Taekwondo Arte Marcial e Cultura Coreana.** Taekwondo, 2007.
- CATANIA, A.C. **Aprendizagem: Linguagem, comportamento e cognição.** Porto Alegre: Artmed, 1999.
- CORREIA, W. R.; FRANCHINI, E. **Produção acadêmica em lutas, artes marciais e esportes de combate.** Motriz. Journal of Physical Education. UNESP, p. 01-09, 2010.
- CPAM, Cursos Profissionalizantes Artes Marciais Mestre Edson. **Curso de capacitação teórica para professores de artes marciais,** 2019.
- DARIDO, S.C. **Educação Física na escola: questões e reflexões/ Suraya Cristina Darido.** – [Reimpr.]. – Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011.
- DE MELLO NETO, F. F. *et.al.* **A guerra, a tecnologia e os engenheiros: repensando o modelo de desenvolvimento tecnológico.** 2003.
- DE MIRA, L. E. L. **Karatê Shubu-dô: surgimento e atualidade.** UFPR, 2017.
- DE OLIVEIRA, J.A.M. **Especialização precoce ao movimento e sua influência no desenvolvimento motor.** REDFOCO, 4(1), 2017.
- ESPARTERO, J. **Aproximación histórico-conceptual a los deportes de lucha.** VILLAMÓN, M. (Org.). Introducción al judo. Barcelona: Hispano Europea, 1999.
- FERREIRA, H. S. **As lutas na educação física escolar.** Revista de Educação Física/Journal of Physical Education, v. 75, n. 135, 2006.
- FIGUEIREDO, A. **The object of study in martial arts and combat sports research–contributions to a complex whole. Martial Arts and Combat Sports–Humanistic Outlook.** p.20-34, 2009.
- GALLAHUE, D.L., OZMUN, J.C. AND GOODWAY, J.D. **Compreendendo o desenvolvimento motor-: bebês, crianças, adolescentes e adultos.** AMGH Editora. 2013

GALLAHUE, D; DONNELLY, F. C. **Educação Física Desenvolvimentista para todas as crianças**. Tradução: Samantha Prado Stamatiu, Adriana Elisa Inácio. 4 ed. São Paulo: Phorte, 2008.

GO, T.A.N.I., *et. al.* **Aprendizagem motora: tendências, perspectivas e aplicações**. Rev. paul. educ. fís, 18, pp.55-72, 2004.

GOMES, M. S. P. *et al.* **Procedimentos pedagógicos para o ensino das lutas: contextos e possibilidades**. 2008.

JUNIOR, T. P. de S.; DOS SANTOS, S. L. C. **Jogos de Oposição: nova metodologia de ensino dos esportes de combate**. 2010.

LADEWIG, I. **A importância da atenção na aprendizagem de habilidades motoras**. Revista paulista de educação física. 3, p.62-71, 2000.

LENT, R. **Cem bilhões de neurônios-Conceitos Fundamentais em Neurociência**. 2ª edição, Editora Atheneu, 2010.

MARTA, F. E. F. *et al.* **A memória das lutas ou o lugar do “DO”**: as artes marciais e a construção de um caminho oriental para a cultura corporal na cidade de São Paulo. São Paulo - SP, Pontifícia Universidade Católica, 2009.

MELLO, A. da S. **A história da capoeira: pressuposto para uma abordagem na perspectiva da cultura corporal**. VIII Congresso Brasileiro de História da Educação Física, Esporte, Lazer e Dança. 2002.

MOREIRA, M. A. **Teorias de aprendizagem**. São Paulo: Editora pedagógica e universitária, 1999.

MOSSTON, M.; ASHWORTH, S. **“Teaching physical education”**. 2002.

MÜLLER, E. B.; ETO, J. **História Oral do Taekwondo em Cuiabá-MT: Os primeiros Mestres**. CONNECTION LINE-REVISTA ELETRÔNICA DO UNIVAG, n. 4, 2014.

MURCIA, J.A.M.; COLL, D.G.C. **A permanência de praticantes em programas aquáticos baseada na Teoria da Autodeterminação**. *Fitness & Performance Journal*, 5(1), p.5-10. 2006.

PAIVA L. **Olhar Clínico nas Lutas, Artes Marciais e Modalidades de Combate: Preparação Física-História-Antropologia-Psicologia-Nutrição-Sociologia-Medicina Esportiva**. OMP Editora, 2015.

PELLEGRINI, A.M. **A aprendizagem de habilidades motoras I: o que muda com a prática**. Revista Paulista de Educação Física, 3, p.29-34, 2000.

PIMENTA, T. F. da F. **Racionalizando o machucar: processo civilizador e as artes marciais**. **Simpósio Internacional Processo Civilizador: civilização e contemporaneidade**. v. 12, 2009.

PIMENTA, T. **Imaginário e identidades ocidentais: contribuição para a interpretação de artes marciais orientais no Brasil.** 1º Encontro da ALESDE. UFPR, Curitiba, 2008.

RUFINO, L.G.B.; DARIDO, S.C. **Pedagogia do esporte e das lutas: em busca de aproximações.** *Revista brasileira de educação física e esporte*, v. 26, n. 2, p. 283-300, 2012.

SANTOS, J.A.S. **Teorias da Aprendizagem: comportamentalista, cognitivista e humanista.** *Revista Científica Sigma*, 2(2), p. 97-111, 2006.

SANTOS, M. A. R.; BRANDÃO, P. P. S. **Produção do conhecimento em lutas no currículo da educação física escolar.** *Movimento (ESEFID/UFRGS)*. v. 25, p. 25024, 2019.

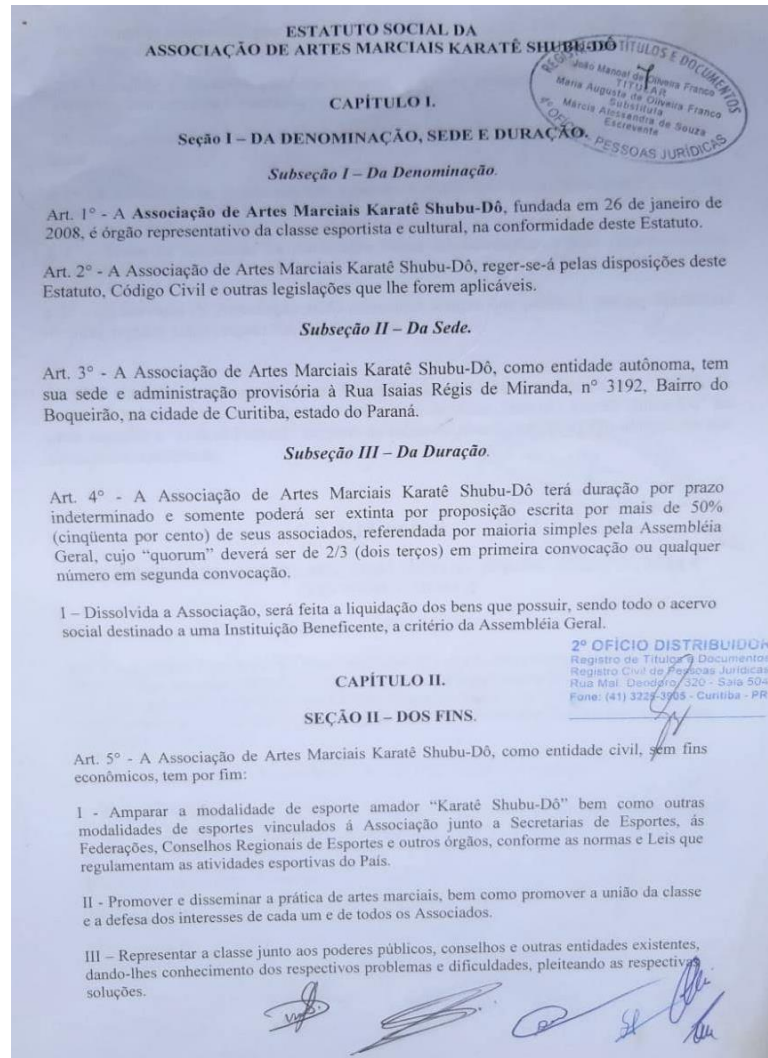
SEVERINO, R.E. **O espírito das artes marciais.** Roque Enrique Severino. 1988.

SILVERTHORN, D.U. **Fisiologia humana: uma abordagem integrada.** 7º edição, Artmed Editora. 2017.

UGRINOWITSCH, H. et. al. **Frequência de feedback como um fator de incerteza no processo adaptativo em aprendizagem motora.** *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 11(2), p.41-48. 2008.

9. ANEXOS

9.1. ANEXO A – Documento de comprovação da fundação da Associação de Karatê Shubu-dô.



9.2. ANEXO B – Logomarca da Federação de Artes Marciais Shubu-dô contendo o seu ano de fundação.

