

Taekwondo feminino no IFRS

¹Taís Fernanda Käfer

*Mineia Frezza

*Orientador(a)

¹Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul (IFRS) - *Campus* Bento Gonçalves.
Bento Gonçalves, RS, Brasil

O taekwondo teve um aumento de popularidade significativo nos últimos anos, tornando-se cada vez mais prestigiado, não só no Brasil, mas no mundo todo. Considerado um esporte olímpico desde 1993, o taekwondo não é somente luta, defesa pessoal e chute, como pode parecer. Trata-se, também, de um estilo de vida. O Juramento e o Espírito do taekwondo são códigos de conduta e de respeito que visam à formação de um ser humano mais justo, honesto, íntegro e, principalmente, mais forte espiritualmente. O esporte ensina a ter cortesia, integridade, perseverança, autocontrole e espírito indomável, que são os princípios do esporte. Praticado no Brasil desde a década de 70, o aprendizado do Taekwondo é feito de maneira contínua e progressiva, passando obrigatoriamente por todas as fases: desde a faixa branca 10º Gub até a faixa preta 1º Dan. A partir desta, a praticante inicia uma jornada em busca de novos conhecimentos e aprendizado diferenciado, sem esquecer tudo o que já foi vivenciado ao longo do seu processo de crescimento. Este projeto, que faz parte do projeto de ensino maior Programa de Atividades Físicas e Esportivas (PAFE), coordenado pela Professora Cibele Alves dos Santos, tem como objetivos demonstrar e ensinar os princípios do taekwondo apresentando às praticantes, estudantes do IFRS Campus Bento Gonçalves, que esse esporte não é somente uma luta, mas, também, um estilo de vida. O projeto também visa ensinar defesa pessoal, chutes e movimentações, proporcionando mais agilidade, tempo de reação e uma base mais fixa ao chão. Como metodologia, utilizamos o treino por meio de aulas planejadas semanalmente. Nas aulas, primeiramente são feitas atividades de alongamento e aquecimento, seguidas de uma brincadeira para as alunas interagirem, divertirem-se e se desestressarem com a rotina. Então, são feitas as tarefas planejadas para a aula, que são os quesitos da primeira faixa, que são os chutes fundamentais, defesas fundamentais, o soco, as movimentações básicas como recuar, avançar e trocar de base, as bases, acrobacia e as formas da faixa branca. Ao final é proposto um alongamento para evitar lesões futuras. Como resultados do projeto, espera-se que as participantes sigam adiante no esporte, buscando fazer o teste para passar para a próxima faixa, o que garante a evolução no esporte e a oportunidade de aprender coisas novas, além de tornar as praticantes mais evoluídas intelectual e espiritualmente, com os princípios do taekwondo. Além de melhor condicionadas fisicamente em relação a equilíbrio, força física e aeróbica, é possível observar que as praticantes já têm uma melhor postura, tanto física quanto comportamental. Conclui-se que com o taekwondo no IFRS poderá formar pessoas com mais caráter, mais dedicadas e preparadas para os desafios que a vida impõe.

Palavras-chave: taekwondo; saúde física e saúde mental; princípios; defesa pessoal.

Nível de ensino: Ensino Médio/Técnico

Área do conhecimento: Ciências da Saúde