

## KARATÊ COMO ALIADO DA QUALIDADE DE VIDA E MOTIVADOR SOCIAL

Orientadores: SANTOS, Sérgio Ricardo Mendes dos; BALDUÍNO, Deonilde; PEDROZO, Sandro Claro

Pesquisadores: LUNARDI, Larissa

Curso: Educação Física

Área: Ciências da Vida

Resumo: Aspectos como alimentação saudável, qualidade de vida e bem estar, prática de exercícios físicos, combate ao sedentarismo são importantes tópicos para serem discutidos entre professores e alunos, e também, entre a comunidade escolar e comunidade em geral. Este relato de experiência procurou promover a concepção de vida ativa aos alunos através do karatê. O objetivo deste trabalho foi o de vivenciar o conteúdo de lutas na escola e conscientizar os alunos da relevância de uma vida ativa e saudável. O presente projeto foi realizado na escola Núcleo Escolar Municipal no município de Marema/SC e aplicado com alunos do 4º e 5º ano matutino e 5º ano vespertino. No primeiro momento os alunos tiveram uma breve introdução sobre a arte e uma pequena vivência motora no próprio ginásio onde acontecem as aulas de educação física. Na segunda etapa, os alunos tiveram acesso a slides, fotos e vídeos sobre o karatê e como esse esporte pode ajudá-los a ter uma vida mais ativa e saudável. Em seguida, todas as aulas práticas seguiram a seguinte ordem: aquecimento, alongamento e exercícios de fundamentos (socos, chutes, bases, ataques, defesa e deslocamento). Em certos momentos foi proposto circuito motor onde no final os alunos deveriam realizar socos e chutes. Todas as atividades executadas obtiveram participação assídua dos alunos. Conclui-se então, que esta experiência de ensino mostrou aos alunos um novo jeito de buscar uma vida saudável e ativa através do karatê e como essa arte marcial ajuda a moldar seus praticantes em aspectos físicos e sociais.

Palavras-chave: Karatê. Educação Física Escolar. Ensino fundamental. Qualidade de vida

E-mails: sergio.santos@unoesc.edu.br