

CURSO DE EXTENSÃO EM KARATE-DO UFRGS

Prof.Dr.Alexandre Velly Nunes; Richard Spieweck Adolphs.

O presente projeto de extensão é uma continuação das atividades promovidas de 2008 a 2016, então denominadas CURSO DE EXTENSÃO EM KARATE-DO UFRGS. É desejo dos ministrantes proporcionar à comunidade da UFRGS vivências na prática do Karate-Do. Temos como objetivo principal difundir junto à comunidade universitária práticas e princípios do Karate-Do e possibilitar aos estudantes de Educação Física um espaço de formação profissional na área das lutas. Justifica-se este projeto por ser uma atividade que busca a integração dos membros da comunidade universitária, através da prática desta arte marcial. Para os estudantes de graduação em Educação Física é a oportunidade de formação para atuarem como professores de Karate, pois até o final do curso, ao participarem concomitantemente da extensão em Karate, poderão obter a faixa marrom (1º kyu) e com mais um ano de treinamento alcançar a faixa preta (1º dan). As atividades são realizadas semanalmente, aos sábados das 14h às 18h30 no ginásio Bugre Lucena (G2) da ESEF UFRGS. O trabalho é pautado no seguinte cronograma de oficinas/atividades: março e abril: palestra de apresentação / Kihon (fundamentos); maio: introdução aos Kata (exercícios formais) e Gohon/Sanbon/Ippon Kumite (lutas combinadas); junho: introdução ao Bunkai (aplicação dos Kata); julho: introdução ao Shiai Kumite (luta de competição); agosto: Ibuki Shugyo (treinamento de exercícios respiratórios), meditação e exercícios de concentração; setembro: regras de competição Kata Individual, regras de Competição Kata Equipe, regras de Competição Kumite Individual; outubro: regras de competição Kumite Equipe, introdução ao Ki Kun (exercícios de sensibilização energética), Goshin Jutsu (defesa pessoal); novembro: preparação para exame de graduação; dezembro: exame de graduação, competição amistosa, confraternização e encerramento. Os resultados em competições, exames de graduação (exame de faixa) e outros eventos também serão abordados no relatório final para avaliação do grupo, assim como o número de turmas e alunos atendidos, para comparação com as edições anteriores.

Descritores: karate-do; shotokan; kobudo; artes marciais.