

## **OFICINA DE KARATE UFRGS 2010**

Coordenador: ALBERTO DE OLIVEIRA MONTEIRO

O Karate-Do - Caminho das Mãos Vazias - é uma disciplina que almeja o desenvolvimento pessoal através de práticas de luta, visando aprimoramento mental, emocional e corporal. Teve sua origem em Okinawa, principal ilha do arquipélago de Ryukyu, localizado entre a China e o Japão. O Karate se desenvolveu de um processo no qual recebeu influências de diversas culturas, principalmente da japonesa, chinesa e de Okinawa, surgindo como uma disciplina híbrida, multicultural e pluritemática. Diversos estilos de Karate são praticados ao redor do mundo, sendo que os estilos Goju-ryu, Shito-ryu, Shotokan e Wado-ryu são os mais praticados e difundidos, chamados de Dai-Yon-Ryu (quatro grandes estilos), pelos japoneses. A oficina de Karate aqui proposta, tem como objetivo divulgar o trabalho promovido pela equipe do projeto de extensão em Karate desenvolvido na Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS). Tal trabalho vem, com sucesso, suprimindo uma carência curricular dos cursos de Educação Física, tendo em vista que nos últimos anos as disciplinas de Karate não têm sido oferecidas aos alunos. Além disso, objetiva-se difundir ao público as práticas esportivas e culturais que envolvem essa modalidade, oportunizando aos participantes vivências nas técnicas de combate, defesa pessoal, exercícios respiratórios e de meditação, além de conhecimentos sobre a história, filosofia e espiritualidade dos povos orientais que contribuíram para a formulação das bases do Caminho das Mãos Vazias. O trabalho a ser desenvolvido nessa atividade já vem trazendo benefícios entre a comunidade acadêmica da UFRGS, público-alvo do projeto original. Proporciona-se, através das aulas, a integração dos estudantes através do esporte, reunindo mais de 50 alunos de diversos cursos da Universidade em suas três edições (2008, 2009 e, a atual, 2010). Tratando-se de uma disciplina de luta formulada sob as matrizes culturais orientais e tratada pelos seus idealizadores como um caminho de vida, o Karate, mostra-se uma interessante ferramenta no desenvolvimento de um programa que integre práticas para a saúde integral. A oficina será conduzida por ministrantes do curso de extensão em Karate da UFRGS e suas atividades terão o caráter teórico-prático. A vivência será dividida em dois momentos pedagógicos distintos, dentro do ensino do Karate: a prática tradicional e o trabalho voltado à saúde integral. Tal configuração é inovadora dentro do sistema de ensino do Karate. Seguindo no método tradicional, serão trabalhados os conceitos essenciais do Karate: os fundamentos (Kihon) e os exercícios formais (Kata), além de uma rápida passagem por práticas de luta (Ippon Kumite, Jiyu Kumite e Shiai Kumite)

e defesa pessoal (Goshin Jutsu). Em um segundo momento serão realizados os exercícios complementares (Tanren-ho), objetivando o trabalho de saúde integral. Tais exercícios serão mais focados na parte respiratória (Ibuki) e de uso da vitalidade para aumento da capacidade defensiva e ampliação da consciência (Qi Gong). A inserção de tais conteúdos promove uma perspectiva inovadora na arte do ensino do Karate.