

FEDERAÇÃO NACIONAL DE KARATÉ – PORTUGAL
DEPARTAMENTO DE FORMAÇÃO

CENTRO DE FORMAÇÃO DE TREINADORES

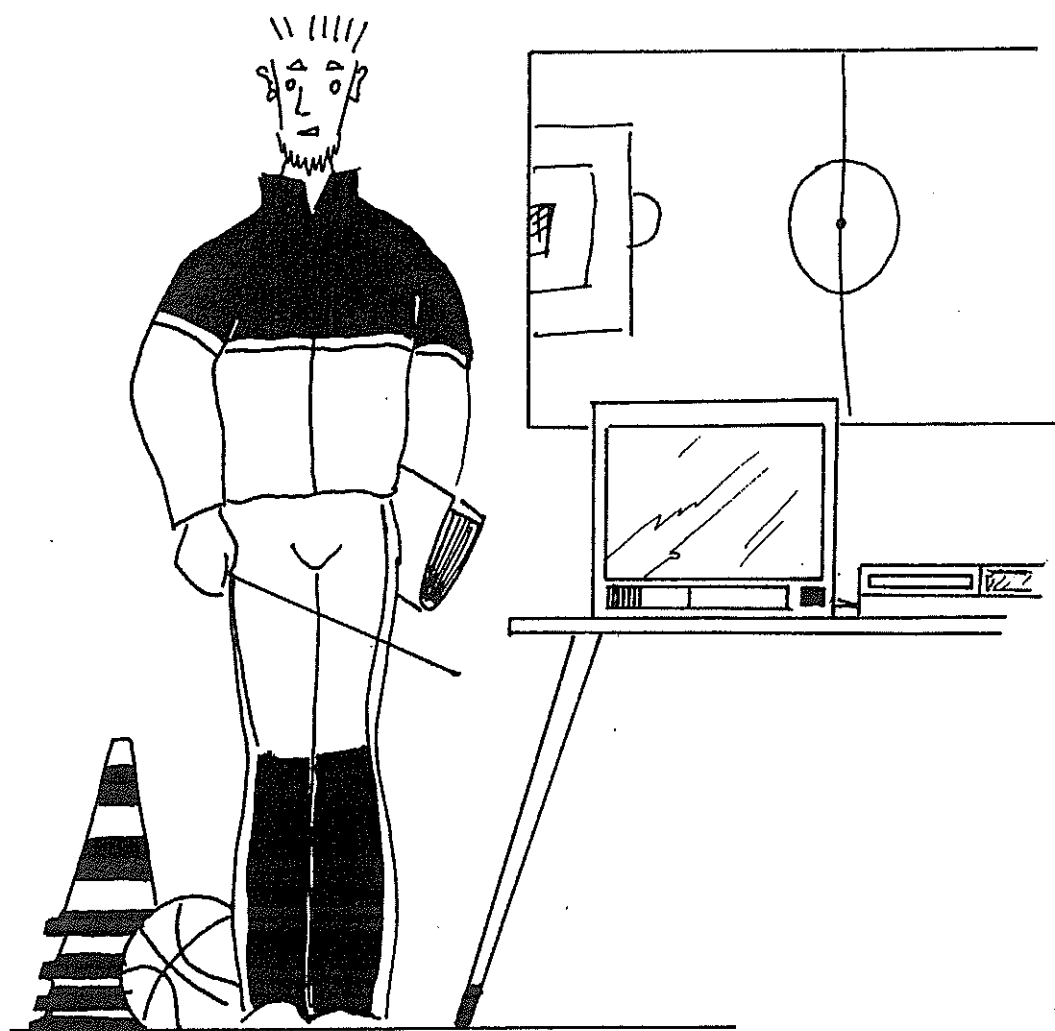
ENSINAR E APRENDER
(Olímpio Coelho)

MÓDULO ESPECÍFICO FUNDAMENTAL:
PEDAGOGIA DO KARATÉ
(Aprendizagem Motora / Processo Ensino Aprendizagem)

Manual do Monitor
Direcção Geral dos Desportos
1989

ENSINAR E APRENDER

Olímpio Coelho



Ao Monitor compete, como a todos os restantes técnicos desportivos em qualquer nível ou escalão, organizar e dirigir o treino e a competição, o que implica situações permanentes e variadas de ensino e aprendizagem. Estes três âmbitos — ensino, treino e competição — encontram-se sempre presentes e relacionam-se intimamente durante o processo desportivo.

É óbvio que a aprendizagem dos desportos não se resume à aprendizagem das técnicas, englobando também, entre outros aspectos, as situações tácticas elementares e a formação de atitudes (hábitos mentais).

Todavia a aprendizagem das técnicas constitui o aspecto fundamental da aprendizagem inicial dos desportos assumindo, por isso, no caso da criança e do jovem, um papel de importância relevante visto que:

- é sobre a aquisição das técnicas elementares e dos respectivos hábitos motores que se baseia o desenvolvimento técnico de qualquer praticante.
- é através da aquisição das técnicas elementares e dos respectivos hábitos motores que o Monitor transmite e desenvolve os hábitos mentais e as atitudes indispensáveis à formação do jovem praticante

De facto a aprendizagem das técnicas fundamentais deve ter lugar na infância e na puberdade, geralmente entre os 9/10 e os 13/14 anos, período em que a capacidade de assimilar novos hábitos motores é consideravelmente elevada.

Salvaguardam-se actividades, como a natação e a ginástica, em que algumas técnicas podem ser aprendidas mais cedo.

Por isso é essencialmente uma questão relativa às crianças e jovens, sendo indispensável aproveitar as condições favoráveis que estes períodos da sua vida e desenvolvimento apresentam.

A aprendizagem das técnicas desportivas pode ocorrer de forma espontânea, por auto-aprendizagem, por observação e imitação, por ensaio e erro. Mas para ser efectiva exige um ensino dirigido e orientado a fim de se ganhar tempo,

3.2

contribuir para evitar erros grosseiros, impedir a fixação de hábitos motores incorrectos.



A aprendizagem das técnicas desportivas, para ser efectiva exige um ensino dirigido e orientado.

Torna-se claro, portanto, que as crianças e jovens necessitam, desde muito cedo de:

- aprender e aperfeiçoar as técnicas fundamentais
- receber orientação regular e metódica para ajudar a fixar os hábitos motores correctos
- aprender a ser cuidadoso com a sua execução técnica e com os pequenos pormenores.

Deste modo é legítimo concluir que o ensino das primeiras técnicas deve constituir a preocupação mais importante do Monitor no desenvolvimento da sua actividade.

A atitude do Monitor condiciona a aprendizagem das técnicas

Existe efectivamente uma metodologia do ensino, uma forma comprovadamente eficaz de ensinar as técnicas desportivas.

Todavia esta é, na sua aplicação concreta, profundamente influenciada pela atitude do Monitor, isto é, pela forma como este entende a sua participação e a das crianças e jovens na prática desportiva.

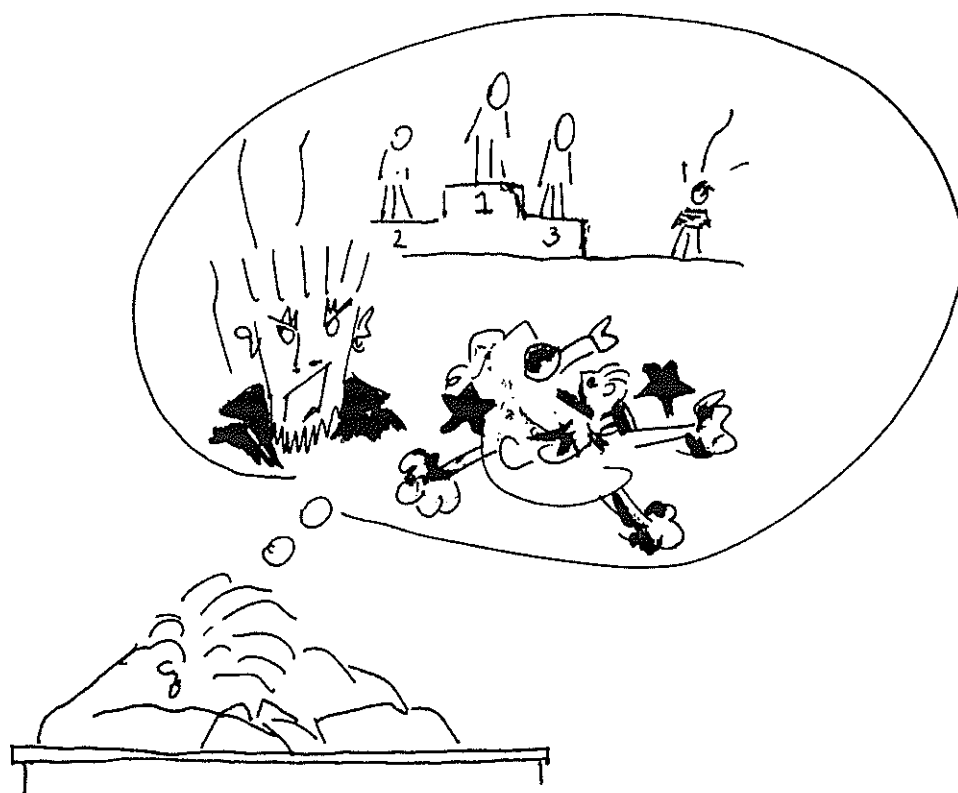
O tipo de intervenção do Monitor resulta, portanto, directamente da sua atitude e pode contribuir quer para facilitar quer para dificultar o processo ensino-aprendizagem.

- O Monitor valoriza ou não excessivamente a vitória?
- O Monitor faz ou não da vitória uma questão de afirmação pessoal?
- O Monitor é ou não paciente e tolerante perante as dificuldades de aprendizagem e os erros?
- O Monitor sobrepõe ou não os seus interesses aos dos praticantes?



Na verdade muitos praticantes jovens são perturbados na sua aprendizagem e podem inclusive ganhar aversão à prática desportiva quando confrontados com um ou vários dos seguintes factos:

- pressões exageradas e constantes gerando grandes níveis de ansiedade e provocando «desconforto»
- frustração decorrente de não alcançarem metas irrealistas concebidas pelos próprios, pelos familiares ou pelo Monitor
- desencorajamento provocado pelo estilo de lidar do Monitor: rudeza, intolerância, insensibilidade, exigências exageradas
- ocorrência nos treinos e competições de situações de hostilidade, fraude, agressão e violência



Pressões exageradas e constantes gerando grandes níveis de ansiedade.

Estas situações são, sem dúvida, contraditórias das necessidades da aprendizagem e do desenvolvimento dos praticantes.

Bases para a «construção» de uma atitude correcta do Monitor

O Monitor, porque desenvolve a sua actividade com crianças e jovens, necessita de uma atitude adequada a estes escalões etários a qual deve ser «construída» sobre os seguintes pontos:



1.º O Monitor deve saber que ... a prática desportiva tem de contribuir para o desenvolvimento físico, motor, social e emocional das crianças e jovens e integrar-se, deste modo, no respectivo processo educativo e formativo. Por isso o ensino das técnicas, que não é um processo à margem da própria prática desportiva, deve atender, também, a esta preocupação.

2.º O Monitor deve saber que ... as crianças e jovens são facilmente influenciados pelos adultos e desenvolvem as suas capacidades, hábitos e atitudes pela acção destes tomando-os como modelos.

3.º O Monitor deve saber que ... faz parte dos agentes desportivos que lidam fundamentalmente com crianças e jovens e desempenha, por isso, um papel determinante na sua formação e desenvolvimento quer como praticantes quer como pessoas.

4.º O Monitor deve saber que ... a prática desportiva das crianças e jovens tem de distinguir-se claramente da prática desportiva dos adultos.

5.º O Monitor deve saber que ... uma das suas tarefas mais importantes ao trabalhar com crianças e jovens é desenvolver nestes o gosto pelo desporto.

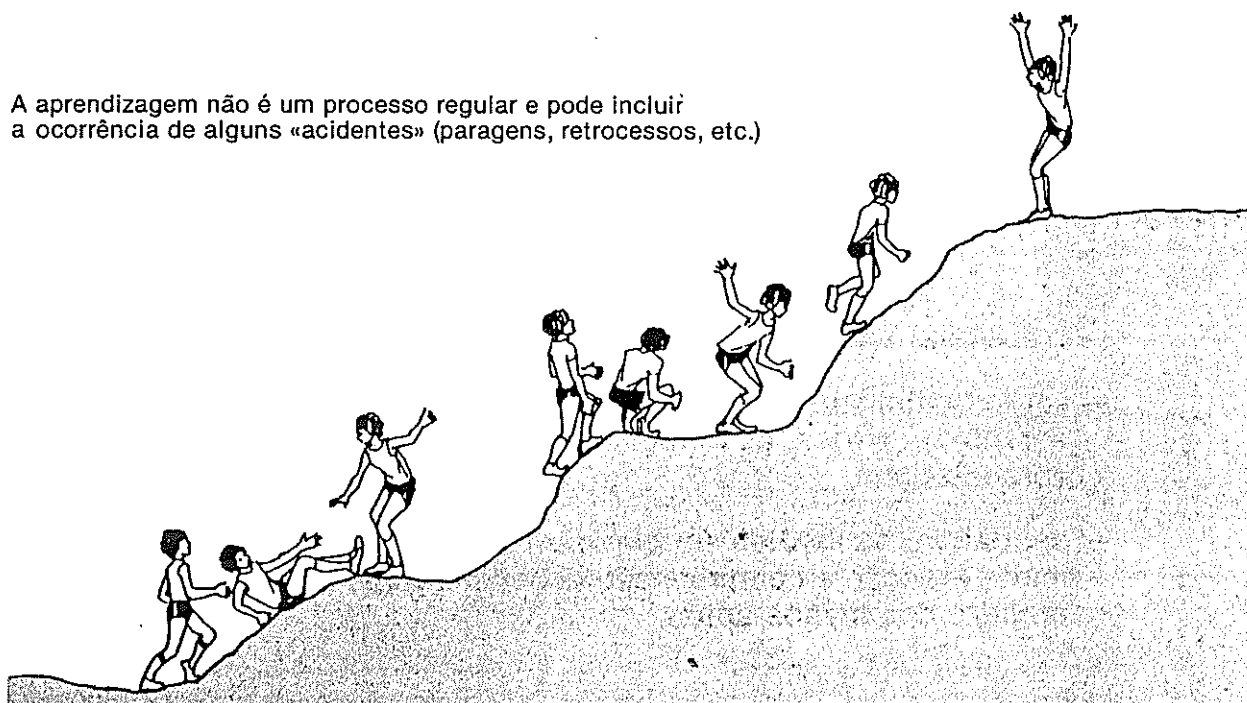
6.º O Monitor deve saber que ... apesar da competição e da vitória serem importantes a alegria, satisfação e prazer de participar são os pré-requisitos fundamentais do desporto das crianças e jovens. A maior parte das crianças e jovens também querem ganhar e por isso seria irrealista e ingénuo pensar que a vitória não seja, para eles, um aspecto de importância relevante. Todavia, a não ser que pressionados nesse sentido e desde que libertos da pressão dos adultos, não põem a ênfase **exclusivamente** na vitória e podem retirar

satisfação de muitos outros aspectos. Deste modo a preocupação **exclusiva** com o resultado e a vitória não têm lugar na prática desportiva das crianças e jovens. Tal como não lhes deve ser exigida uma prática extremamente formal, excessivamente intensa e vincadamente competitiva.

7.º O Monitor deve saber que ... os interesses, expectativas e aspirações das crianças e jovens são, basicamente, diferentes das dos adultos. As crianças e jovens participam nos desportos para satisfação pessoal e não para satisfazer os adultos. Por isso os interesses de uns e de outros não devem confundir-se. *Fundamentalmente os interesses dos adultos devem submeter-se aos interesses dos praticantes.*

8.º O Monitor deve saber que ... a aprendizagem de uma técnica não se traduz, normalmente, no seu domínio imediato. De um modo geral os movimentos apresentam-se, de início, de uma forma insegura, pouco precisa, sem a necessária coordenação. Com a exercitação adequadamente orientada os movimentos tornam-se progressivamente mais precisos, seguros e coordenados. Finalmente a execução adquire uma sequência dinâmica constante de uma maior segurança face às diferentes influências perturbadoras.

A aprendizagem não é um processo regular e pode incluir a ocorrência de alguns «acidentes» (paragens, retrocessos, etc.)



9.º O Monitor deve saber que ... cada criança e jovem aprende de forma individualizada, num ritmo próprio e desenvolvendo, por isso, diferentes curvas de aprendizagem. As crianças e jovens, até atingirem a maturidade, encontram-se sujeitos a um elevado número de transformações físicas, biológicas e psíquicas que, por não ocorrerem todas simultaneamente e de forma coordenada, provocam estados de menor controlo corporal e emocional que se reflectem sobre a aprendizagem das técnicas. Por outro lado o processo de crescimento e maturação é próprio de cada indivíduo, sendo frequente encontrar, entre indivíduos da mesma idade cronológica, variações de grande amplitude. É por isso natural que o movimento corporal, base da aprendizagem das técnicas, apresente conforme a idade e o indivíduo variações, por vezes significativas, em termos de maior ou menor precisão, controlo, coordenação e eficácia.

10.º O Monitor deve saber que ... a aprendizagem das técnicas exige que as crianças e jovens sejam ensinados, treinem e compitam num ambiente sereno, acolhedor e descontraídos (o que não significa «à balda») e que lhes seja proporcionada orientação, apoio e encorajamento.

11.º O Monitor deve saber que ... a aprendizagem das técnicas depende, também do desenvolvimento físico geral e dos níveis de domínio e disponibilidade corporais.

12.º O Monitor deve saber que ... a aprendizagem é um processo recíproco que envolve as duas partes intervenientes: quem aprende e quem ensina.

Condições para criar um ambiente facilitador da aprendizagem

O Monitor assumirá uma atitude incorrecta, prejudicial e perturbadora da aprendizagem e do desenvolvimento das crianças e jovens sempre que valoriza **exclusiva** ou **excessivamente** a vitória e a competição, quando faz da vitória uma questão de afirmação pessoal, se vê os praticantes como extensões de si próprio cujo insucesso atinge o seu orgulho pessoal e se pretender mostrar através deles, a todo o custo, qualificação, conhecimentos e capacidades.

E isto porque, neste caso, terá tendência para:

- pressionar exageradamente os praticantes
- ser extremamente crítico e pouco tolerante perante os erros e as dificuldades de aprendizagem
- ser parcial na medida em que dará, normalmente, maior atenção e compreensão aos mais aptos em prejuízo dos menos aptos.

Se o Monitor e os praticantes actuam num ambiente seguro, sereno e acolhedor, o primeiro tem mais oportunidades para dar assistência aos segundos e estes beneficiam mais das suas experiências desportivas, quer a curto quer a longo prazo, quer como atletas quer como pessoas, visto que podem ser ensinados gradual e progressivamente de forma descontraída, agradável e motivadora.

A aprendizagem das técnicas não inclui apenas as situações de ensino propriamente ditas mas prolonga-se pelo treino e pela competição e, por isso, o Monitor deve contribuir para criar, nestes três âmbitos, um ambiente adequado, isto é, que respeite as necessidades, interesses e características das crianças e jovens.

Para tal necessita:

(a) Ser paciente e tolerante para com os erros e as dificuldades de aprendizagem

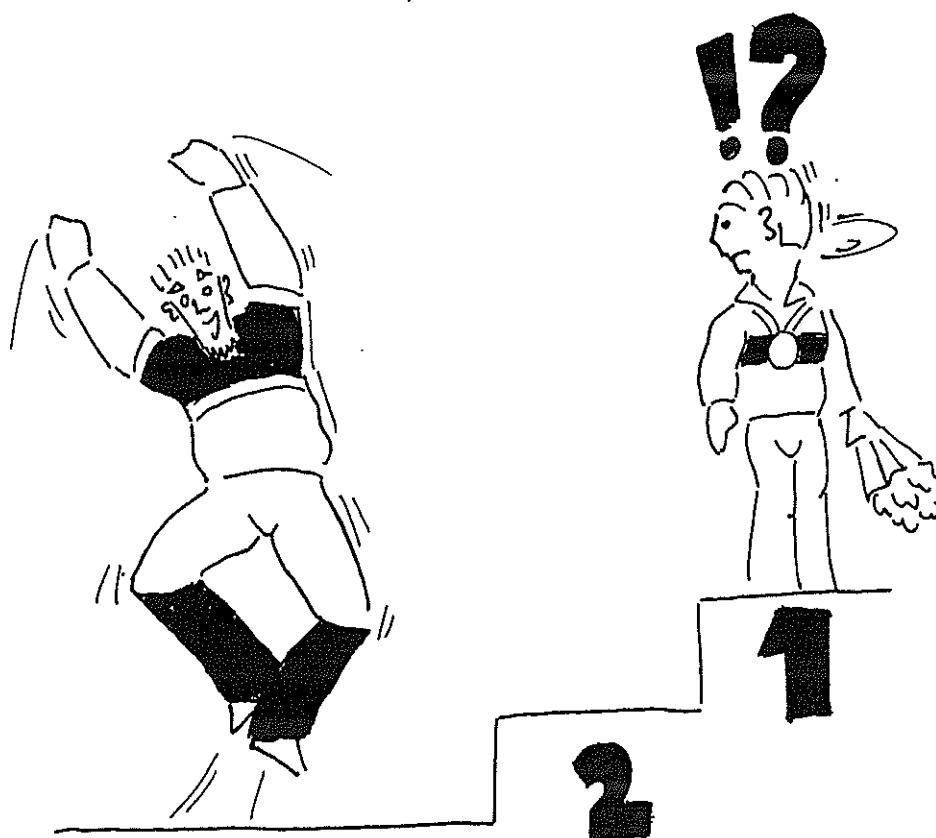
- evitando ser hostil e punitivo
- evitando ridicularizar ou repreender de forma agressiva
- informando concretamente qual o erro cometido e dando instruções e tarefas que facilitem a sua correcção
- fornecendo encorajamento e mostrando que os erros são naturais e possíveis de correcção
- avaliando e assumindo a sua eventual responsabilidade em vez de, pura e simplesmente, «acusar» o praticante que errou ou que manifesta dificuldades de aprendizagem.

(b) Reduzir e relativizar as fontes de ansiedade

A ansiedade nos desportos, factor que reconhecidamente perturba a aprendizagem das técnicas, é consequência, essencialmente, da importância que se atribui à participação na competição e à incerteza do respectivo resultado: quanto maior a importância atribuída mais elevada será a ansiedade.

Para reduzir e relativizar estas fontes de ansiedade é imprescindível desenvolver nas crianças e jovens, as seguintes atitudes:

- a vitória não é tudo nem a única coisa e os praticantes podem retirar satisfação por participarem, por fazerem amigos e por melhorarem as suas capacidades



- perder não constitui necessariamente um fracasso visto que o sucesso relaciona-se fundamentalmente com o esforço desenvolvido e deve ser interpretado, em primeiro lugar, como a satisfação de cada um fazer o seu melhor, realizar uma tarefa proposta, ter melhorado e progredido.

(c) Ser imparcial evitando a tendência para incentivar e apoiar predominantemente os mais aptos e desenvolvidos e «desprezar» os menos aptos

Se aos mais aptos devem ser dadas oportunidades de expressar as suas potencialidades, aos outros, que apresentam mais dificuldades, deve ser dado o tempo suficiente para desenvolverem as suas capacidades, necessitando, talvez mais do que os primeiros, de apoio, orientação e enquadramento.

(d) Estabelecer comunicação

A comunicação é a chave de todo o processo de aprendizagem.

Na verdade o problema da aprendizagem não está, muitas vezes, no saber como ensinar nem naquilo que se ensina, mas na incapacidade de comunicar. O desenvolvimento da confiança de quem aprende em quem ensina, etapa fundamental do processo de comunicação, é essencial à criação da disposição para aprender e baseia-se, para o praticante, nos seguintes pontos:

- o que me estão a ensinar é útil para mim
- quem me ensina quer que eu melhore
- quem me ensina «gosta» de mim, dá-me atenção
- quem me ensina sabe o que me deve ensinar
- quem me ensina sabe o que me vai ensinar
- quem me ensina tem confiança em mim
- compreendo quem me está a ensinar

Embora a comunicação e o processo ensino-aprendizagem envolvam, igualmente, as duas partes, compete ao Monitor tomar a iniciativa e dirigir esses processos. Assim, para poder estabelecer comunicação com os praticantes e ganhar a confiança destes, o Monitor deve, em primeiro lugar, questionar-se a si próprio, com regularidade, e poder responder de forma afirmativa às seguintes perguntas:

- estou a agir em função do indivíduo a quem me dirijo?
- estou a distribuir a minha atenção por todos os praticantes?
- estou a criar as oportunidades suficientes para que os praticantes expressem sem receio, os seus pontos de vista, opiniões e sentimentos?
- estou a manter abertas as «linhas de comunicação» suficientes?
- quando um praticante expressa a sua opinião eu ouço-o com atenção, incentivo-o a aprofundar as suas ideias e procuro compreendê-las?
- estou a mostrar confiança nos praticantes?
- estou a ser suficientemente paciente para com

os praticantes que manifestam mais dificuldades de aprendizagem?

- estou a intervir de forma serena, evitando hostilizar os praticantes que manifestam mais dificuldades de aprendizagem e apresentam uma aprendizagem mais lenta?
- estou a usar uma linguagem clara, concisa e significativa e a ser compreendido pelos praticantes?
- estou seguro daquilo que devo ensinar?
- estou seguro daquilo que quero ensinar?
- estou a tentar avaliar o efeito das minhas intervenções?

Em conclusão, a criação de um ambiente facilitador da aprendizagem depende, em grande parte, da capacidade que o Monitor tenha:

- 1º Para admitir que possam eventualmente estar em si os maiores obstáculos ao desenrolar, com sucesso, do processo ensino-aprendizagem.
- 2º Para considerar que os praticantes não são «máquinas» e têm sentimentos, emoções e opiniões assim como dificuldades próprias.
- 3º Para considerar que os interesses e necessidades das crianças e jovens com quem trabalha são mais importantes do que os seus próprios.



Três condições essenciais para ensinar as técnicas

Se uma atitude adequada do Monitor é indispensável para proceder com eficácia ao ensino das técnicas que compõem o seu programa de ensino, ela pouco vale se não for complementada com, pelo menos, outras três condições:

1ª Conhecer as técnicas do programa de ensino

Ao ensinar uma técnica o Monitor deve conhecê-la o mais profundamente possível o que significa que:

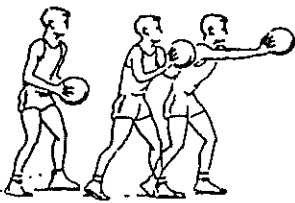
- sabe descrevê-la e demonstrá-la
- sabe distinguir as várias partes que a constituem
- sabe quais são os seus pontos fundamentais
- sabe quais os desvios de execução (erros) mais comuns e suas consequências
- sabe quais as correcções essenciais que deve fazer.

Para simplificar a sua acção o Monitor pode, para cada técnica utilizar uma ficha, do tipo que a seguir se apresenta, onde todos os aspectos mencionados podem constar.

TÉCNICA:

Descrição da técnica e/ou representação gráfica	Erros comuns	Consequências	Correcções

TÉCNICA: PASSE DE PEITO (Basquetebol)

Descrição da técnica e/ou representação gráfica	Erros comuns	Consequências	Correcções
 <ul style="list-style-type: none"> • Pernas flectidas. • Peso do corpo igualmente distribuído sobre os dois apoios. • Pega com duas mãos na parte de trás da bola. • Polegares na parte posterior da bola. • Palmas das mãos sem contactar a bola, dedos afastados. • Cotovelos naturalmente ao lado do corpo. • Extensão dos braços na direcção do alvo (tronco do companheiro que recebe). • Impulso final sobre a bola, através da flexão rápida dos pulsos e dos dedos. • Terminar o passe com as palmas das mãos voltadas para fora e em posição simétrica. 	<ul style="list-style-type: none"> • Apoios demasiado próximos. • Pernas estendidas. • Peso do corpo mal distribuído sobre os apoios. • Dedos pouco afastados. • Palmas das mãos em contacto com a bola. • Pega da bola demasiado lateral. • Não fixar os olhos no alvo. • Extensão incompleta dos braços. • Não avançar na direcção do passe, seguindo a bola. • Ausência de rotação dos pulsos e da acção final dos dedos sobre a bola. 	<ul style="list-style-type: none"> • Desequilíbrio • Descoordenação. • Pega pouco favorável à execução natural do passe. • Afastamento exagerado dos cotovelos ao realizar o passe. • Passe impreciso. • Deficiente velocidade e precisão do passe. 	<ul style="list-style-type: none"> • Afastar os apoios. • Flectir as pernas. • Afastar os dedos. • Agarrar a bola só com os dedos. • Colocar os polegares na parte posterior da bola. • Realizar a extensão completa dos braços. • Transferir o peso do corpo para o pé da frente avançando na direcção do passe. • Acentuar a rotação dos pulsos levando os polegares para a frente de modo que fiquem voltados para o chão após a saída da bola.



2.ª Usar uma metodologia de ensino adequada

O ensino das técnicas desportivas exige que o Monitor conheça e aplique os princípios e regras pedagógicas elementares que contribuem para resolver as situações e dificuldades normais decorrentes da aprendizagem.

Nos desportos, para que o praticante aprenda mais rapidamente e em melhores condições é necessário atender, ao ensinar uma técnica, aos seguintes pontos:

(a) Respeitar o ciclo APRESENTAÇÃO - EXECUÇÃO - CORRECÇÃO

O Monitor para tornar efectivo o processo de ensino e aprendizagem deve começar por proceder à APRESENTAÇÃO da técnica isto é, à sua *explicação e demonstração*, de modo a que os praticantes possam adquirir dela, sobretudo por visualização, a necessária imagem mental.

Como segundo passo o Monitor deve proporcionar a oportunidade de EXECUÇÃO, por parte dos praticantes, da técnica a ser aprendida: estes reproduzem, por imitação, a técnica explicada e demonstrada.

Finalmente deve ter lugar a CORRECÇÃO, em que o Monitor analisa a execução dos praticantes em geral e de cada um em particular, e em caso de erros ou deficiências, informa-os destes ao mesmo tempo que fornece as necessárias indicações para a sua correcção.

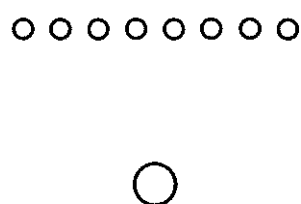
(b) Planear e ensaiar como explicar e demonstrar a técnica a fim de, no momento próprio, não ter hesitações.

(c) Antes de começar a explicação / demonstração o Monitor deve:

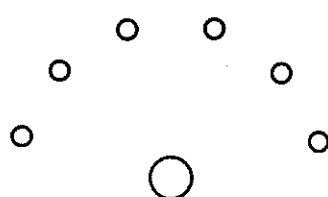
- dispôr os praticantes de forma a poder ser visto e ouvido por todos
- colocar-se de forma a poder ver e ouvir todos

**Para grupos
mais reduzidos**

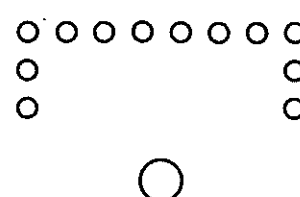
Em linha



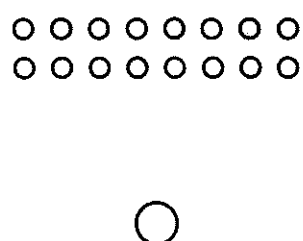
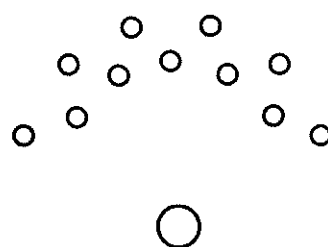
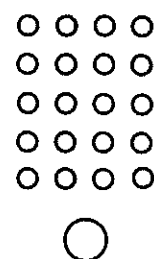
Em semi-círculo



Em quadrado aberto



**Para grupos
maiores**

Em duas linhas
(de pé ou sentados)Em duplo semi-círculo
(de pé ou sentado)Em 4 colunas
(sentados)

- esperar que se tenha criado um ambiente sereno e que todos os praticantes estejam prontos (atentos e concentrados)
- prender a atenção de todos usando a voz e a expressão corporal

(d) Durante a explicação o Monitor deve:

- salientar para que serve e quando se aplica a técnica que vai ensinar
- salientar apenas os aspectos fundamentais da técnica evitando referir demasiados detalhes
- usar uma linguagem simples e concreta
- ser breve, evitando longos discursos
- verificar as faces e as reacções dos praticantes procurando detectar sinais de compreensão ou confusão (dúvida).



Durante a explicação o Monitor deve usar uma linguagem simples e concreta.

(e) Durante a demonstração o Monitor deve:

- demonstrar a técnica no seu todo (global) e à velocidade normal
- acentuar apenas os aspectos fundamentais
- repetir a demonstração várias vezes e de ângulos diferentes relativamente à posição dos praticantes
- escolher os ângulos dos quais os praticantes devem observar os aspectos principais da técnica
- usar palavras-chave ou frases curtas que ilustrem adequadamente os aspectos fundamentais da técnica

(f) Durante a execução (correção) o Monitor deve:

- permitir que os praticantes realizem um número razoável de tentativas antes de proceder às primeiras intervenções (correções)
- começar por fazer correções dirigidas a todo o grupo
 - usando palavras-chave ou frases curtas para «relembrar os aspectos fundamentais da técnica
 - mostrando, sem especificar os autores, os erros que estão a ser cometidos e a correspondente execução correcta
 - interrompendo e voltando a demonstrar
- concentrar a sua atenção essencialmente sobre os erros mais significativos e importantes, isto é, os que são relativos aos aspectos fundamentais da técnica
- individualizar progressivamente as suas intervenções
 1. Aos que «apanharam» a técnica realçar esse facto e os aspectos que estão a ser cumpridos, confirmando as acções correctas.
 2. Aos que evidenciarem dificuldades indicar o que estão a fazer incorrectamente e como deveriam executar.
 - dando imagem (imitação) quer do erro quer da execução correcta
 - sendo afectuoso, sereno, em vez de ríspido e hostil evitando «gozar» com os erros (sobretudo quando faz a sua imitação confirmar)
 - evitando zangar-se ou mostrar um ar aborrecido
 - confirmar os efeitos das suas correções
 - fazendo intervenções algumas vezes «em privado» retirando o praticante do grupo de trabalho em que está incluído
 - realçar publicamente e sempre que possível os seus pequenos progressos
- distribuir a atenção por todos os praticantes fazendo a cada um pelo menos uma ou duas observações
- alternar a observação global de todos os praticantes com a observação individualizada para o que deve ir ocupando diferentes posições
- evitar corrigir muitos pormenores ao mesmo tempo
- para ficar mais disponível e à medida que a aprendizagem se desenvolve formar, algumas vezes, pares de trabalho em que um praticante mais «avançado» ajuda um mais «atrasado».

(g) Para melhorar a execução técnica o Monitor deve:

- proporcionar um número considerável de repetições em situações simples
- introduzir progressivamente elementos de dificuldade à execução da técnica
- variar as condições de aplicação da técnica

- ensinar os praticantes a «repetir» a técnica mentalmente
- dividir cada técnica nas suas partes fundamentais e «trabalhar» cada uma delas



Para melhorar a execução técnica, o Monitor deve proporcionar um número razoável de repetições em situações simples.

3.^a «Construir» um dossier de exercícios

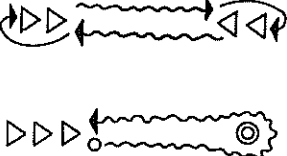
Ao programa do ensino — conjunto das técnicas a ensinar — deve corresponder um programa de exercícios variados que, sob a forma de caderno ou dossier, constitui, sem dúvida, um instrumento de trabalho indispensável ao Monitor.

O Monitor deve ir recolhendo exercícios das fontes mais diversas e incluí-los no respectivo dossier para o que pode utilizar uma ficha do tipo que a seguir se apresenta:

Exercícios de recepção e passe (Voleibol)

Descrição do exercício e/ou representação gráfica	Objectivo	Aspectos essenciais a acentuar	Observações
<p> → Trajectória da Bola ~~~~~ Trajecto do Executante A (1, 2, 3) - Parceiros Fixos B - Parceiros em deslocamento </p>	Aperfeiçoamento do gesto técnico <i>manchete</i> , após um deslocamento	<ul style="list-style-type: none"> — Contacto com a bola sempre enquadrado pelos ombros. — Dirigir a bola para a frente do parceiro que está fixo. — Nunca virar as costas à rede. 	<ul style="list-style-type: none"> — 3 elementos fixos — 6 elementos a executar continuamente Depois de 4 passagens trocar os parceiros fixos.

Exercícios de drible (Andebol)

Descrição do exercício e/ou representação gráfica	Objectivo	Aspectos essenciais a acentuar	Observações
	Aprendizagem c/ou aperfeiçoamento do drible	Atitude corporal, uso da visão periférica, acção do pulso e dedos	

Exercícios de _____

Descrição do exercício e/ou representação gráfica	Objectivo	Aspectos essenciais a acentuar	Observações

Do dossier deve constar, para cada técnica do programa de ensino, os seguintes três tipos de exercícios:

- exercícios que recorrem apenas à forma global da técnica em aprendizagem, aplicada em situações simples
- exercícios de simplificação da técnica que isolam e acentuam cada uma das suas partes fundamentais
- exercícios de integração da técnica que promovem a sua utilização em situações mais complexas e variadas
 - combinando várias técnicas
 - introduzindo oposição (se a técnica admite a sua inclusão)
 - recorrendo a exercícios competitivos ou formas jogadas

KARATÉ
DOSSIER DE EXERCÍCIOS

Exercícios para o desenvolvimento de: _____

Descrição ou Representação	Objectivo ou Conteúdo	Aspectos essenciais a acentuar	Observações

KARATÉ
DOSSIER DE EXERCÍCIOS

Exercícios para o desenvolvimento de: _____







Descrição ou Representação	Objectivo ou Conteúdo	Aspectos essenciais a acentuar	Observações

KARATÉ

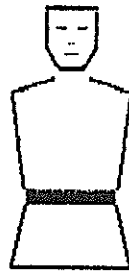
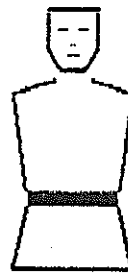




FICHA INDIVIDUAL DE CONTROLO DE TREINO

NOME: _____ DATA: __/__/__.

ESTRATÉGIA DE DEFESA (GUARDA PREDOMINANTE):

ESTRATÉGIA DE ATAQUE (OBJECTIVOS PREDOMINANTES):

↑ ⇌ ↓
defesas

↑
pontapé
directo

↑
soco
directo

↪ ↩
pontapé
circular

↪ ↩
soco
circular



O MONITOR DEVE LEMBRAR-SE QUE:

- as crianças e os jovens o observam permanentemente tomando-o como modelo e exemplo
- os seus interesses como Monitor, devem submeter-se aos das crianças e jovens
- na iniciação desportiva dos jovens, ENSINO, TREINO e COMPETIÇÃO, estão sempre presentes e relacionam-se entre si
- não deve situar as suas preocupações exclusiva ou excessivamente na vitória
- a ATITUDE DO MONITOR contribui directamente para alcançar os objectivos que deseja para o seu trabalho
- a aprendizagem das técnicas, para ser bem sucedida, exige o desenvolvimento simultâneo das técnicas corporais e das qualidades físicas
- o Monitor tem de ser paciente e tolerante perante as dificuldades de aprendizagem e os erros cometidos pelos jovens.
- A PRÁTICA DESPORTIVA DAS CRIANÇAS E DOS JOVENS TEM DE SE DISTINGUIR CLARAMENTE DA PRÁTICA DESPORTIVA DOS ADULTOS.
- Cada criança e jovem aprende de forma individualizada num ritmo próprio, desenvolvendo a sua própria curva de aprendizagem
- O Monitor é co-responsável quer pelo sucesso como pelo insucesso
- O MONITOR DEVE CONHECER BEM AQUILO QUE VAI ENSINAR
- Para que o praticante aprenda mais depressa e em melhores condições é necessário respeitar o ciclo APRESENTAÇÃO - EXECUÇÃO - CORRECÇÃO - REPETIÇÃO
- Na explicação devem-se salientar apenas os aspectos fundamentais da técnica, evitando referir demasiados detalhes e utilizando uma linguagem simples
- O Monitor tem de concentrar a sua atenção essencialmente sobre os erros mais significativos das execuções daquilo que está a ensinar
- Começar pelas correcções dirigidas a todo o grupo dos praticantes e ir progressivamente individualizando as suas intervenções
- Cada monitor deve construir o seu dossier de exercícios
- Deve distribuir a sua atenção por todos os praticantes, independentemente das suas maiores ou menores dificuldades