



AKGP

Currículo pedagógico

SÍNTESE

Este documento visa apresentar a associação AKGP, explanando a sua missão, abordagem, e enquadramento nacional e internacional. Numa perspectiva mais abrangente introduz os princípios e fundamentos da Arte do Karate, assim como os benefícios para os seus praticantes.

Associação de Karate GoJu Portugal

Índice

Associação Karate Goju – Portugal	
Apresentação	2
Léxico e conceitos básicos	6
Karate-Do.....	7
Goju Ryu.....	7
Dojo.....	8
Kata	8
Kumite.....	9
O Treino.....	10
Pedagogia Curricular.....	12
Sistema de graduações	13
Competências	14

Associação Karate Goju – Portugal

Apresentação

A Associação de Karate Goju - Portugal (AKGP), fundada a 21 de Novembro de 2002 no Porto, tem os seguintes objectivos:

- Desenvolver a prática do Karate, no estilo *Goju Ryu*,
- Acolher todos os praticantes da modalidade adaptando o ensino às capacidades individuais.
- Formar e treinar atletas de competição
- Formar treinadores,
- Promover e apoiar a participação de atletas em provas desportivas
- Representar os seus associados em eventos nacionais e internacionais da modalidade

O trabalho que tem vindo a ser desenvolvido tem como finalidade a valorização humana, cultivando mais do que o físico ou a técnica, uma conduta. Desde do plano individual até ao colectivo almeja-se contribuir na construção de uma sociedade melhor, regida por valores como a Humildade, Respeito, Harmonia, Honestidade, Justiça e Verdade.

Citando o Mestre Alberto Ramos fundador da AKGP:

“O Karate deverá ser um contributo importante para uma sociedade melhor e mais saudável, caminhando no respeito mútuo, tendo em conta os ideais e convicções de cada ser humano. A arte da não violência é uma atitude que se cultiva ao longo da prática do Karate. Através do Karate poderemos não só adquirir uma boa condição física, mas também uma grande estabilidade, mental e espiritual”.

O rigor e disciplina desta arte marcial engrandece o Homem, enquanto elemento participante na sociedade e promove uma vida saudável e plena.

*“O treino do Karate não tem fim.
A via do Karate é rigorosa e longa.
Mesmo que dedique toda a vida ao estudo do Karate,
não será suficiente.”*

Gogen Yamaguchi



Esta é a filosofia basilar da AGKP, ao serviço de todos numa continua busca pelo aperfeiçoamento.

Embora jovem, esta associação forma atletas com projecção a nível nacional e internacional, tendo sido largamente galardoados em provas de *Kumité* e *Kata*, abrangendo vários escalões.

A AKGP conta actualmente com cerca de 200 associados - dos iniciados aos graduados, do infantil ao sénior- distribuídos em várias instalações ou *Dojos*:

- Academia de Arte e Movimento Zen (Sede),
- Clube de Karate Portugal Telecom (Porto)
- Santa Casa da Misericórdia do Bom Jesus de Matosinhos (Centro Infantil de Matosinhos),
- bem como alguns estabelecimentos de ensino do município de Matosinhos.

Para aqueles que procuram nesta associação a regra, a perfeição e a moralidade do Karate; ser-lhes-á proporcionado um ensino adaptado às suas condições, ambições e interesses, seja pela via desportiva ou tradicional, visando sempre seu crescimento e engrandecimento humano. Deste modo a modalidade conserva uma dimensão interior e meditativa, um plano de identificação e auto-descoberta que a estende para lá da categoria de desporto ou actividade física.

Através desta associação, o responsável técnico o Mestre Alberto Von Doellinger Ramos, representa Portugal na lista de países membros da International Karate-Do GojuKai Association (IKGA).

Dentro desta hierarquia é objectivo da AKGP procurar corresponder e dar seguimento ao projecto da IKGA na continuidade de um estilo em constante evolução, contribuindo desta forma para a divulgação e expansão do Karate GojuKai em Portugal.



Todos os anos são organizados encontros internacionais entre os países membros deste estilo Goju, essenciais na uniformização do programa de formação da IKGA, são um momento de agregação e reunião com os Grandes Mestres, elementos supremos nesta hierarquia marcial.

Estes eventos proporcionam a instrutores e alunos mais graduados momentos de grande aprendizagem e reformulação, mas não menos importante é a partilha, confraternização e intercambio.

A AKGP tem vindo a organizar inúmeros estágios nacionais destacando-se os dois encontros (2003 e 2005) com o Vice Presidente da IKGA do Japão e Director da IKGA da Europa, Hanshi Ingo De Jong, 8º Dan de Karate Goju-Kai.

Também digna de referência a organização do Seminário Europeu realizado em Portugal (Agosto de 2009), que contou com a presença do Presidente da IKGA, Saiko Shihan Goshi Yamaguchi 9º Dan (filho do Grande Mestre Gogen Yamaguchi), assim como representantes de cerca de 20 países. Ser anfitrião deste tipo de eventos implica uma complexa logística, quer ao nível dos recursos humanos, quer das instalações, contudo é um esforço muito compensatório tanto pelo convívio e lazer de todos os participantes, como pelo contributo e projecção do nosso país dentro da modalidade.



Léxico e conceitos básicos

As Artes Marciais são frequentemente associadas a desportos de combate e à violência. Porém quem interage com Artes Marciais, rapidamente se apercebe que a violência e a brutalidade estão longe da verdadeira natureza destas disciplinas.

Tal como o nome indica, as Artes Marciais surgiram com um sentido prático e marcial, para o propósito da guerra, contudo a sua dimensão filosófica veio provar ser intemporal.

O Karate enquadra-se na linha filosófica do guerreiro medieval japonês. O samurai, sempre representou a justiça e a rectidão, no entanto foi no período de paz -quando a classe guerreira se dissolveu e reorientou as suas funções no quotidiano – que os seus princípios ganharam uma nova dimensão. Ser Samurai era mais do que tudo uma conduta, um modo de estar com o mundo, com os outros e consigo mesmo. A maior aplicação da disciplina marcial estava no plano pessoal e cognitivo. Sendo a maior de todas as lutas, a que se trava com o inimigo interior numa batalha perpetua para se tornar melhor a cada dia.



Conjugando esta atitude com a força e domínio mental adquirido nos rígidos treinos das artes marciais e outras artes mais subtis como a caligrafia, a arte do bonsai, a cerimónia do chá e meditação, conseguiam trabalhar o seu âmago, encontrando a harmonia e a paz de espírito; adquirindo assim uma recompensadora qualidade de vida.

É neste espírito ancestral que o projecto da associação se desenvolve, tendo como arte principal o estilo de Karate Goju-Ryu.

Karate-Do

Kara “vazio” + **te** “mão” - **Do** “a via”

Karate-Do significa “a via das mãos vazias”.

É sempre difícil traduzir um conceito quando retirado da sua génese histórico cultural e da sua complexidade filosófica. Elucidando aqueles que pela primeira vez se deparam com esta terminologia, poderá dizer-se que “A via das mãos vazias” remete para o conceito de disponibilidade, de paz, de despojamento de instrumentos ou atitudes que possam interferir no crescimento e aprendizagem.

Só o Homem desprovido de excessos e de comprometimentos, poderá reconhecer-se, encontrar-se e procurar no seu potencial latente a melhor versão do si mesmo – melhores cidadãos, mais produtivos, honestos, esperançosos e com uma forte personalidade.

Goju-Ryu

Go “duro, forte” + **ju** “brando, suave” - **ryu** “estilo”

Goju-Ryu significa um estilo de Karate baseado nos princípios “duro, forte versus brando, flexível”.

Este estilo caracteriza-se pela simbiose entre a dualidade: forte e flexível. A antítese de dois conceitos que se completam. É da combinação do treino destes dois pólos que resulta o equilíbrio físico e mental. Tal como na Natureza, os opostos balizam existência tal como a conhecemos, facultando conhecimento e sabedoria.

Dojo

O local onde é praticado o Karate, designa-se de Dojo que significa literalmente “o lugar do caminho” sendo este um caminho metafórico representativo da via do karate e da jornada de aprendizagem. Assim o seu significado é abrangente, já que o Dojo é encarado como local onde se enfrentam medos, dificuldades, partilha conhecimento, ajuda o próximo, onde se aprende a gerir anseios, a reformular posturas, a reflectir...em suma, a crescer.



Kata

A kata é uma conjunto de movimentos técnicos coordenados, executados numa ordem sequencial, representa um confronto contra um ou mais adversários imaginários. O resultado é uma coreografia com uma lógica própria e uma especificidade que conta a “história de uma luta”.

Sem este sistema de treino, o Karate seria apenas uma forma de luta. Na Kata reside a essência do Karate, presente em todas as fases de aprendizagem, é o início, o meio e o fim desta Arte.

Além de proporcionar um excelente exercício respiratório, físico e motor, dentro da sua base técnica, a Kata coloca o praticante em contacto consigo mesmo, tendo como derradeiro propósito a união entre a mente o físico e a respiração.

Nesta disciplina, o encadeamento técnico da contracção e descontração muscular em paridade com a inspiração e expiração – Duro e Suave – são a chave para o verdadeiro controlo sobre manipulação da nossa energia interior, método que retrata a filosofia da dualidade do Go e do Ju, utilizada na construção do nosso estilo Goju Ryu

Kumite

Ao contrário da kata o kumite envolve a participação de um adversário num combate de demonstração livre.

Na sua vertente desportiva o Shiai Kumite é combate recreativo, disputado enquanto jogo com regras, sistema de pontos e tempo cronometrado. Os atletas são avaliados pela técnica perícia e velocidade dos seus golpes mas também pela sua estratégia e domínio mental, não só sobre o adversário mas também sobre si próprio.

Para os jovens principiantes, o jogo do kumite não é mais do que um conjunto de ataques e defesas previamente combinados e numa ordem predefinida, para garantir que as técnicas sejam executadas com compreensão e controlo.



O Treino

Além das vantagens atribuídas ao exercício físico, o treino de Karate proporciona inúmeros benefícios particulares às crianças que o praticam, entre os quais:

- Níveis mais elevados de autoestima,
- Maior sentido de responsabilidade,
- Mais saudáveis,
- Maior independência,
- Aumento da capacidade física e cognitiva
- Melhor coordenação e motricidade



Um dos maiores benefícios desenvolvidos nas fases iniciais do treino, é a autoconfiança, com reflexos directos na interação e relacionamento social, nomeadamente na fala, postura e linguagem corporal. O treino continuado contribuirá para o desenvolvimento da segurança em si mesmo na medida em que vai tomando consciência da sua capacidade de ultrapassar situações adversas.

Neste seguimento o treino regular apresenta mais uma lição positiva a médio longo prazo, a realização pessoal no alcançar de objectivos e metas no progresso de aprendizagem. A perseverança na conquista de objectivos é uma qualidade adquirida no treino que, ainda que a um nível inconsciente, forma um padrão de comportamento recorrentemente aplicado noutras áreas das suas vidas como em casa, na escola, na sociedade, na música, etc.

A prática do Karate enfatiza a necessidade de um comportamento adequado a cada situação. A par das técnicas de Karate confiadas ao aluno, é-lhe igualmente concedido reconhecimento e compromisso, pelo que, após um curto período de tempo, as crianças começam a compreender que apenas elas e não os outros, possuem responsabilidade e controlo dos seus actos.

Cada vez mais indicada por profissionais de saúde física e mental, a prescrição de treino de Karate, como complemento ou essência do tratamento de algumas variedades de perturbações emocionais e do comportamento, como a ansiedade ou a depressão.

Crianças com dificuldades de aprendizagem, melhoram a capacidade de atenção e expandem as suas competências de concentração, incrementando a focalização e a permanência nas tarefas. Por sua vez crianças com défice de atenção ou hiperactividade poderão desenvolver estratégias adequadas de focalizar os seus impulsos de modo positivo.

Entre os aspectos mais importantes para o ensino do Karate infantil, destaca-se a formação do professor, a sua creditação e vocação. Requer-se uma personalidade especial, que além de paciência e do gosto pelo trabalho com crianças, deve conseguir estabelecer de forma clara as regras e limites, procurando deste modo reforçar o bom comportamento na aula e fora dela.

O Goju Ryu Karate-Do é um excelente meio para o desenvolvimento do respeito próprio e para com os outros.



Pedagogia Curricular

A prática desportiva não pode ser vista isolada do processo educativo: tem que contribuir para o desenvolvimento do indivíduo nos planos físico, social, emocional e intelectual.

É sobretudo através de jogos que se trabalha o Karate em camadas jovens. É o instrumento base do ensino da prática, permitindo a introdução de técnicas, regras e conduta, de uma forma lúdica e apelativa para os mais jovens.

As situações programadas de competição e divertimento desempenham uma função crucial, ao permitir que as crianças na sua dimensão individual e colectiva descarreguem as suas tensões e excitação em momentos controlados de luta desportiva simbólica e lúdica.



O Jogo serve para que a combatividade latente em cada indivíduo se exprima, socialmente, de forma organizada e simbólica, na medida em que os treinos ou outras provas obedecem a regras concisas, cumprindo normas de justiça e de igualdade, tal como acontece na realidade quotidiana.

O Karate aplica uma variedade de técnicas e manobras. A perícia com que estas são executadas, parte de uma abordagem pedagógica correcta, resultante de uma larga experiência de ensino.

Desde o início da aprendizagem que os alunos são instruídos para aplicar técnicas básicas – desde assumir a atitude e a postura correcta até à execução de golpes – com um grande grau de precisão, força e velocidade.

Embora a prática das técnicas básicas possa parecer repetitiva, exasperante e elementar, são essenciais para a construção de alicerces técnicos e teóricos do Karate. Este conhecimento constrói-se com prática, paciência e determinação

Sistema de Graduações

O Goju Kai Karate Do Portugal tem um sistema e programa de graduações, reconhecido pelas entidades competentes nacionais e internacionais (AKGP e IKGA), sendo assim uma forma de avaliar o patamar de evolução de todos os alunos. Cada grau corresponde a diferentes níveis de dedicação e aquisição de competências técnicas na aprendizagem do Goju Kai Karate Do. Nos escalões infantis, juvenis e por vezes também nos adultos, os graus são subdivididos para que as provas efetuadas nos exames ou estágios técnicos, sejam sempre motivadores e com objetivos específicos para cada aluno. Note-se que o nível não corresponde ao tempo de prática, mas sim aquilo que foi referido atrás (dedicação, e aquisição de competências técnicas de cada aluno).

A aprendizagem é adaptada aos ritmos e capacidades de cada praticante.



O primeiro nível é o 9º Kyu correspondente ao cinto branco e o aluno terá de passar vários patamares de aprendizagem e evolução, até se tornar um aluno graduado a partir de 1º Dan (Shodan).



Competências, conceitos ou domínios trabalhados no Karate, com projecção na vida quotidiana.

Tal como referido ao longo desta apresentação, muitos são os benefícios da prática do Karate. No entanto, é interessante fazer um apanhado de características objectivas, para que pais, professores, directores, auxiliares e outros técnicos envolvidos na realidade escolar, possam facilmente fazer a ponte entre os benefícios da prática desta Arte, a criança e o seu dia a dia.

Descodificando a linguagem educativa do Karate, enunciámos alguns dos domínios que são trabalhados no seu desenvolvimento mental e físico.

- Autoconfiança
- Auto-estima
- Perseverança
- Amizade e compromisso
- Boa postura corporal
- Ultrapassar adversidades
- Desenvolvimento da coordenação motora e lateralidade
- Supressão de comportamentos rebeldes ou inadequados
- Regra e hierarquia
- Indução à responsabilização, no cumprimento das suas tarefas e obrigações
- Melhoria na integração no contexto colectivo/social
- Respeito por si mesmo e pelo próximo
- Trabalho de equipa
- Tolerância
- Complementa o trabalho de outros técnicos de saúde e educação.
- Relaxamento e escape/descarga
- Concentração
- Organização mental e física
- Gerir o stress e situações de desconforto
- Incute princípios de higiene e limpeza

Todas as crianças adquirem ao longo do seu trajecto de vida estas competências que são condição “sine qua non” para o seu processo de crescimento e passagem para a vida adulta. No entanto o Karate pode intervir, ajudando a criança a consciencializar tais competências, trabalhá-las, orientá-las e melhorá-las, prestando um importante papel nas várias fases da sua vida.

Esta modalidade é particularmente influente na melhoria do desempenho escolar. Estudos realizados comprovam o contributo do Karate, no desempenho académico dos alunos ao nível da prestação de actividades e na aquisição de conteúdos nos campos da Matemática, Língua Portuguesa, Ciências, Educação Física e Artes.

A filosofia do Karate enquadra-se na abrangente filosofia olímpica:

“Ensinar ao mundo, particularmente aos jovens, um humanismo competitivo e generoso, não devendo submeter-se à sorte mas esforçar-se, lutar para dirigir essa sorte, talhando-a para um futuro melhor.”





国際空手道剛柔会
International Karate Do Goju Kai Association

Alberto Lou Doellinges Ramos

Presidente da AKGP

Morada: Rua do Godinho, 135/139 4450-148 Matosinhos PORTUGAL
Tel: 229380506 | Tlm: 910947227 | Email: al.ramos@akgp.com

Visite-nos em:  /AcademiaKarate.Zen