

# TAEKWONDO KIDS

**Taekwondo lúdico**  
e atrativo para crianças

**Eraldo de Oliveira**  
especialista em taekwondo infantil

Método  
aplicado em  
turmas reais



TAEKWONDO

KIDS

**Taekwondo lúdico**  
e atrativo para crianças

Método  
aplicado em  
turmas reais



# TAEKWONDO

# KIDS

**Taekwondo lúdico**  
e atrativo para crianças

**Eraldo de Oliveira**  
especialista em taekwondo infantil

Método  
aplicado em  
turmas reais



© do autor

**1ª edição:** 2026

**Preparação de texto:** Helena Vitória Klein

**Editoração:** Igor Rodrigues de Almeida

**Capa:** Ana Carolina Marques Ramos

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
Universidade de Caxias do Sul  
UCS – BICE – Processamento Técnico

O48t Oliveira, Eraldo de  
Taekwondo kids [recurso eletrônico] : taekwondo lúdico e  
atrativo para crianças / Eraldo de Oliveira. – Caxias do Sul : Educus,  
2026.

Dados eletrônicos (1 arquivo).

Apresenta bibliografia.

Guia prático para professores.

Modo de acesso: World Wide Web.

DOI 10.18226/9786558075271

ISBN 978-65-5807-527-1

1. Taekwondo - Crianças. 2. Artes marciais. I. Título.

CDU 2. ed.: 796.856-053.2

Índice para o catálogo sistemático

1. Taekwondo - Crianças

796.856-053.2

2. Artes marciais

796.85

Catalogação na fonte elaborada pela bibliotecária  
Carolina Machado Quadros – CRB 10/2236

Direitos reservados a:



EDUCS – Editora da Universidade de Caxias do Sul

Rua Francisco Getúlio Vargas, 1130 – Bairro Petrópolis – CEP 95070-560 –  
Caxias do Sul – RS – Brasil

Ou: Caixa Postal 1352 – CEP 95020-972 – Caxias do Sul – RS – Brasil

Telefone/Telefax: (54) 3218 2100 – Ramais: 2197 e 2281 – DDR (54) 3218 2197

Home Page: [www.ucs.br](http://www.ucs.br) – E-mail: [educs@ucs.br](mailto:educs@ucs.br)

## Agradecimentos

Ao longo da minha trajetória no Taekwondo, tive muitos aprendizados, conquistas e transformações. Mas tudo começou com uma figura essencial: o Mestre Giancarlo Chemello.

Foi ele o meu maior incentivador desde o primeiro passo que dei nesse caminho. Foi sob sua orientação firme e inspiradora que alcancei a faixa preta, e foi por sua motivação constante que decidi seguir no curso de Educação Física um passo que transformou não apenas minha carreira, mas também minha vida.

Muito do que sou hoje, como profissional e como ser humano, devo ao Mestre Giancarlo, como é conhecido. Sua presença foi e continua sendo um alicerce. Ele não apenas me ensinou chutes, técnicas e *poomsaes*, ele me ensinou valores. Me ensinou a acreditar, a persistir, a buscar a excelência com humildade.

Por tudo isso, e por tudo o que ainda carrego graças ao seu legado, minha eterna gratidão. Este livro, este trabalho e cada aluno que hoje ensino, são também frutos da semente que o senhor plantou. Obrigado, Mestre!

Quero também deixar aqui registrado meu profundo agradecimento ao Mestre Daniel Brisotto, da Associação Caxiense de Taekwondo da cidade de Caxias do Sul. Um profissional exemplar, que há muitos anos dedica sua vida ao Taekwondo com excelência, disciplina e paixão.

Foi sob sua orientação e influência que desenvolvi grande parte da base técnica que hoje aplico em minhas aulas. Através da sua visão e dedicação, tive acesso a um currículo técnico sólido, bem estruturado e coerente, o mesmo que adotamos com orgulho em nossa equipe.

O Mestre Daniel sempre foi um incentivador incansável. Sua generosidade em compartilhar conhecimento e seu compromisso com a formação de atletas e professores refletem-se diretamente na qualidade do nosso trabalho. Beber da vertente técnica que ele construiu é uma honra. Seu legado impacta diretamente a trajetória de nossos alunos e o crescimento do Taekwondo como arte e como caminho. Gratidão, Mestre, por tudo o que representa.

E para finalizar, não menos importante, eu agradeço aos pais pela confiança recíproca em nosso trabalho, aos nossos alunos por vocês terem escolhido o Taekwondo como estilo de vida e, principalmente, por terem escolhido a mim para que pudesse guiar os seus passos nesse longo caminho das artes marciais. Um agradecimento carinhoso a todos os meus professores, desde o ensino fundamental até o superior, em especial dois mestres que me acompanharam na Universidade de Caxias do Sul, gratidão eterna Mestre Gerard Mauricio Martins Fonseca e Mestre Mauro Amâncio da Silva, vocês fazem parte desse livro também, me inspiram até hoje, muito obrigado!

## Dedicatória

Aos meus pais,

Geni da Silva de Oliveira e Sebastião Nivaldo de Oliveira (*in memoriam*).

Com todo o amor e gratidão que cabem em mim.

Foram vocês que, mesmo diante de tantas dificuldades, nunca mediram esforços para que eu pudesse sonhar alto nos tatames, nos livros e na vida. Cada passo que dei no caminho do Taekwondo e dos estudos foi sustentado pelo sacrifício, incentivo e coragem de vocês.

Minha mãe, sua força silenciosa sempre foi meu exemplo.

Meu pai, sua presença eterna me guia mesmo na ausência.

Se hoje conquisto o que um dia pareceu distante, é porque vocês acreditaram em mim quando eu ainda estava aprendendo a acreditar em mim mesmo.

Este livro, cada linha e cada conquista, é e sempre será de vocês.

Com amor eterno,

Eraldo

# Sumário

Prefácio	10
Apresentação	12
Introdução	16
Capítulo 1	21
<i>Por que o Taekwondo é tão eficiente para o desenvolvimento das crianças?</i>	
Capítulo 2	26
<i>O Taekwondo como ferramenta para o desenvolvimento infantil</i>	
Capítulo 3	33
<i>Aprender brincando é mais divertido</i>	
Capítulo 4	40
<i>Estrutura das aulas e postura do professor com turmas do infantil</i>	
Capítulo 5	58
<i>Como estruturar treinos lúdicos e eficientes</i>	
Capítulo 6	69
<i>Eventos internos: criando experiências que motivam e fidelizam alunos</i>	
Capítulo 7	74
<i>Como conquistar e manter os pais como aliados no processo de aprendizagem</i>	
Capítulo 8	78
<i>Cuidado! O Taekwondo competitivo precoce pode afastar as crianças de sua academia</i>	

Capítulo 9	83
<hr/>	
<i>Como lidar com diferentes perfis de crianças no treino</i>	
Capítulo 10	90
<hr/>	
<i>Exemplos de atividades e jogos para Taekwondo infantil</i>	
Conclusão	101
Referências	103

## Prefácio

O mundo das artes marciais, em geral, sempre foi visto como um ensino militarizado e disciplinador no qual somente os “fortes, aguerridos e bravos” se tornariam merecedores de títulos, conquistas e destaques na sociedade. E, com o Taekwondo não era diferente, tendo em vista que sim, a maioria das artes marciais teve sua origem com o propósito de formação de guardas e exércitos para defender fronteiras de terras e também como uma forma de os mais “fracos”, assim que treinados, terem a chance de superarem os mais fortes.

Pois bem, o tempo passou, o mundo mudou, as artes marciais se transformam e a necessidade de estruturar o ensino do esporte através da arte marcial também avançou. Com essa mudança, a sociedade em geral percebeu que os ensinamentos aprendidos dentro do tatame poderiam ir muito além do básico. Pensando nisso, uma formação acadêmica poderia ser direcionada e aproveitada para uma prática segura e saudável dentro do Taekwondo. Com a inclusão de crianças e adolescentes, se torna mais evidente o quanto uma formação superior, aliada à experiência do professor pode contribuir para o crescimento físico, cognitivo e moral desse público.

Esta obra vem ao encontro de inovar a maneira tradicional de ensinar o Taekwondo dentro do tatame para crianças e adolescentes. Pensando de que forma poderia ser introduzida a prática do Taekwondo para crianças e adolescentes de forma lúdica e não tão fechada e militarizada, este livro traz uma fantástica abordagem desenvolvida pelo Professor Eraldo de Oliveira, ao qual tive o

prazer de conduzir, orientar e encaminhar seu crescimento dentro e fora do Taekwondo.

Um livro para você, professor ou mestre de qualquer arte marcial, uma obra que vai orientá-lo e auxiliá-lo para ter sucesso em suas aulas com crianças e adolescentes. Um método de ensino no qual você poderá trabalhar com crianças a partir dos 3 anos de idade, em turmas divididas por faixa etária. Cada grupo com sua própria didática: desde a forma de tratamento com o aluno assim que ele chega à academia, até a maneira de desenvolver cada capacidade física, intelectual e cognitiva de forma lúdica, sem deixar de lado os padrões técnicos exigidos dentro Taekwondo. E o melhor: tudo isso de forma divertida e dinâmica.

E vamos além: nesse livro o professor Eraldo aborda ainda temas de como tornar os pais aliados nesse processo de aprendizado, como lidar e identificar diferentes perfis de alunos, ajudá-lo com exemplos de brincadeiras e atividades, e o porquê de cada uma delas ser aplicada a determinada faixa etária e não a outra, e ainda diversas outras estratégias de aprendizado dentro do mundo da arte marcial, todas voltadas a este público. Tudo isso respeitando cada etapa de desenvolvimento físico, cognitivo e social de cada grupo de crianças.

Caro leitor, desfrute de uma leitura cativante e inspiradora, na qual pré-conceitos sobre o ensino podem ser quebrados, alterados e mudados, a fim de tornar sua aula muito mais divertida e eficaz, sem perder a essência de sua arte marcial.

Boa leitura a todos!

## Apresentação

O presente livro tem como objetivo apresentar, instigar, servir como apoio e ajuda aos professores de Taekwondo, e inclusive, a outros docentes e mestres de diferentes artes marciais, que desejam conquistar o público infantil. A proposta é oferecer aulas lúdicas, estruturadas, atrativas, dinâmicas e eficientes. Nesta obra, você irá encontrar conceitos, métodos, da teoria à prática para ampliar seu leque de conhecimento para atrair esse público tão rico e tão enérgico, que são as crianças.

Em um novo mundo, com a tecnologia a todo o vapor, cada vez menos as crianças têm interesse pelas atividades físicas e pelos esportes. Atualmente, esse fenômeno pode ser atribuído a uma série de fatores. O avanço da tecnologia e a prevalência de dispositivos eletrônicos têm proporcionado formas sedentárias de entretenimento, competindo com as oportunidades de participação em atividades físicas. Além disso, mudança nos estilos de vida, como agendas escolares e familiares mais ocupadas, podem limitar o tempo disponível para a prática esportiva. A falta de espaços adequados e recursos nas comunidades também contribui para a redução das oportunidades de envolvimento em atividades físicas. É crucial abordar esses desafios, incentivando ambientes propícios à prática esportiva, promovendo a importância do exercício para a saúde e equilibrando a exposição as tecnologias modernas.

Dentre todos esses anos exercendo a função de ensinar o Taekwondo para as crianças, eu tentei entender por que as crianças preferem ficar em casa, na frente da TV ou no celular. Não existe uma resposta correta para todo o público infantil; cada criança é única e cada uma pensa

de um jeito, ou se atrai por coisas, ou atividades diferentes dos colegas. Mas consegui identificar alguns comportamentos que, de certo modo, me ajudaram a moldar as minhas aulas. Nós, professores, temos um papel importantíssimo para contribuir com a volta do aluno duas ou três vezes por semana para a nossa academia. Na sua grande maioria, a criança não fica em casa no celular ou na TV porque ela está com preguiça de praticar algum esporte; é porque, ali no celular, ela encontra algo atrativo. A preferência das crianças pelo uso do celular, em detrimento da prática esportiva, muitas vezes está relacionada à atratividade imediata e à gratificação instantânea oferecidas pela tecnologia. Você já viu o tanto de aplicativos de jogos que tem em um celular? Dispositivos eletrônicos oferecem uma variedade de jogos, vídeos e interações estimulantes, cativando a atenção das crianças de maneira rápida e acessível. Em contrapartida, a prática das artes marciais ou outros esportes requer esforço físico, coordenação e, por vezes, uma abordagem gradual para experimentar os benefícios, como acontece no Taekwondo. A criança precisa treinar meses ou até anos para conseguir uma graduação e experimentar movimentos novos, mais complexos, e para ir subindo de categoria.

Nos jogos eletrônicos, as crianças se sentem desafiadas e, a cada fase, ela precisará se doar um pouco mais, ou ser um pouco mais inteligente para superar o desafio do jogo.

Games são experiências de aprendizado, onde o jogador melhora suas habilidades conforme joga. A qualquer momento, o jogador terá um repertório específico de habilidades e métodos para superar os desafios do jogo. Parte da atração de um bom jogo é que ele continuamente desafia e faz novas demandas ao repertório do jogador (Juul, 2011, p. 56, tradução nossa).

Então, se as crianças precisam se sentir atraídas e desafiadas por alguma atividade, nós, professores, precisamos aperfeiçoar e inovar as nossas aulas para que fiquem mais atrativas para eles, e de certa forma, compreender que não ensinaremos aos nossos alunos da forma como aprendemos com nossos professores e mestres.

A geração mudou e, com ela, precisamos mudar também. Precisamos ser criativos, compreensivos e empáticos com a nova geração. O objetivo dessa obra não é invalidar os métodos passados dos nossos mestres e professores, até porque, se não fosse por eles, esse livro não seria possível. O intuito é dar novas possibilidades pedagógicas, novas formas de pensar o ensino das artes marciais a esse público. Neste livro, proponho uma metodologia partindo de abordagens científicas e também algumas sugestões de atividades para serem trabalhadas no tatame. Esses exemplos de aulas práticas podem ser usados também em escolas por professores de Educação Física, já que, segundo a Base Nacional Comum Curricular (BNCC), as lutas devem ser inseridas nas aulas de Educação Física. Na Base Nacional Comum Curricular, as lutas aparecem como combates corporais, nos quais os participantes empregam técnicas e estratégias específicas para imobilizar, desequilibrar, atingir ou excluir o adversário de um determinado espaço demarcado. Vale lembrar que as lutas do contexto regional e os jogos de combate corporal são diferentes das Artes Marciais. No livro *As lutas na Educação Física Escolar* (Pereira, 2018) explica que a grande diferença entre as lutas na escola e as Artes Marciais é que não existem técnicas preestabelecidas para as artes marciais: conforme o aluno luta, vai desenvolvendo sua própria técnica ou aperfeiçoando-a.

Gosto de dizer que, quando as crianças chegam a nossa academia, elas são nossos clientes, enquanto os pais se

tornam nossos aliados no processo de ensino e educação. São os pais que patrocinam a prática, pois investem nas aulas dos filhos, mas é para as crianças que todo o trabalho é pensado e desenvolvido. É por elas que buscamos oferecer a melhor aula desde o primeiro contato, pois a criança cria vínculos, memórias e referências com o professor que a acolheu e a conquistou logo na primeira aula. O mestre e o professor exercem um papel fundamental nesse processo, sendo responsáveis por tornar o ambiente do *dojang* seguro, acolhedor e motivador. Além disso, o Taekwondo é para todos: mesmo diante das dificuldades, cada aluno aprende no seu próprio ritmo e no seu tempo.

## Introdução

Antes mesmo de começar a abordar a metodologia que proponho para o ensino do Taekwondo para crianças, devo retroceder alguns anos para contar como tudo isso começou. Com uma experiência de 20 anos praticando Taekwondo e há 14 anos dando aulas para crianças, senti a necessidade de contribuir com algumas informações metodológicas que funcionam comigo em minhas aulas.

Durante todos esses anos, pesquisei muito em biografias sobre artes marciais para crianças, livros que me ajudaram a entender como funciona a mente das crianças e quais tipos de abordagem podia implementar em minhas aulas, buscando suportes para melhorar a qualidade delas e procurando me aperfeiçoar como professor. No ano de 1999, fui assistir a uma apresentação de capoeira na praça da minha cidade, na qual um dos meus irmãos iria se apresentar, e eu me interessei muito; na outra semana, eu já estava matriculado. Comecei a praticar por meio de um projeto, o *Projeto Vida*; era um programa que oferecia várias oficinas para jovens, e o intuito era combater as drogas, ajudando a prevenir e também a reabilitar dependentes químicos. Fiz dois “batizados”, como é chamado o exame de graduação, e pratiquei por dois anos. Meu professor precisou se desligar do projeto e foi embora para Londres, e então acabei desistindo, pois havia criado uma afinidade muito grande com o meu mestre. Eu me desliguei totalmente da capoeira e comecei a brigar muito na escola; a falta da prática a capoeira me deixou muito indisciplinado e sem um caminho norteador a seguir. Não lembro quantas vezes fui à secretaria conversar com a diretora da minha escola. Eram brigas e mais brigas, meus pais estavam can-

sados de tanto ir à escola para ouvir reclamações minhas; inclusive me trocaram de escola, para ver se mudando de ares eu iria conseguir focar nos estudos. Foi aí, então, que a minha história no Taekwondo começou. Eu estudava em uma escola municipal da minha cidade, e houve uma demonstração na festa junina: uma apresentação de *Jwa Woohyang Woo* Taekwondo. A partir disso, comecei a praticar. Foram três anos de prática e, por alguns motivos, acabei parando; eu não me encontrei nesse estilo de Taekwondo. A falta de interesse nessa modalidade, unida à vontade de jogar futebol, acabou me afastando dos tatames. Em setembro de 2005, no desfile cívico, vi uma academia de Taekwondo que desfilava entre as entidades. Todos estavam de *doboks* brancos e com suas faixas. Aquilo foi muito bom, eu fiquei empolgado a voltar. Acompanhei a turma que caminhava pela avenida, desfilando e se apresentando para as autoridades da bancada, até que tive coragem de perguntar para um menino onde ficava a academia. Gentilmente, ele me explicou e disse que a academia se chamava Taekyon. Adivinha quem estava lá na outra semana? Sim! Eu! Iniciei minhas aulas em setembro de 2005. Em 2006, eu fiz o meu primeiro exame; aprendi todas as técnicas do meu currículo e estava preparado. Em meados de 2010, comecei a puxar alongamentos e partes dos treinos para o meu professor. Ele me deixava passar o alongamento e algumas dinâmicas, até que isso começou a ser mais frequente, e lembro de ter dado aulas inteiras para a turma dos menores. Hoje entendo que ele estava me preparando para assumir algumas turmas e apenas aguardava a minha graduação para iniciar minha vida como professor. De 2006 a 2013, também fui competidor. Fui campeão em várias cidades do Rio Grande do Sul, mas, em 2014, decidi parar de competir e focar nas minhas aulas e nas minhas turmas. Em 2011, lembro de ter assumido algumas turmas

em um projeto que tínhamos junto à prefeitura municipal, chamado *Projeto Taekwondo cidadão*, idealizado pelo meu mestre. Foi então que eu me apaixonei por isso: me apaixonei por ensinar, por passar adiante o que eu sabia, e foi aí que o meu mestre me chamou para uma conversa.

O meu mestre também estava em processo de graduação em Bacharel em Educação Física, e sua linha de raciocínio era que a formação acadêmica era importantíssima para o ensino do Taekwondo e para a melhoria de qualidade na hora de ensinar. Ele me disse que, para eu continuar a dar aulas para as turmas, queria que eu também tivesse uma formação acadêmica; que eu sabia muito sobre Taekwondo, que levava jeito para dar aula, mas que apenas o conhecimento e a vivência da arte marcial não seriam suficientes para eu ter êxito nessa área.

O mestre sempre foi muito exigente com essas coisas. Ele gostava de tirar o melhor dos alunos e sempre os conduzia para o caminho certo, o caminho dos valores, da sabedoria e do bem. Lembro que pedi apenas uma coisa para ele: como eu recém havia saído do ensino médio e faltava menos de um ano para chegar à tão sonhada faixa preta, pedi que esperasse eu me formar primeiro e, depois, eu faria o vestibular.

E então me formei faixa preta em dezembro de 2012. O exame aconteceu na Academia do Mestre Alessandro Paulo Da silva, em Farroupilha, Rio Grande do Sul. Passei por muitos momentos felizes na minha vida, não posso reclamar, e, naquele dia, eu estava muito feliz. Não consigo explicar em palavras; é algo inesquecível. Foram sete anos de treinamentos intensos com um único objetivo: conquistar a minha faixa preta. No ano de 2013, eu era o mais novo acadêmico do grupo, aprovado no vestibular para o curso de Educação Física na Universidade de Caxias do Sul, vindo a me formar em agosto de 2022. Foram anos

de estudo, pois, por muitos meses, passei dificuldades para pagar a faculdade e acabava tendo que cursar pouquíssimas disciplinas. Mas isso é papo para outra hora, quem sabe outro livro.

O que é importante dizer é que este livro é de alguém cuja vida foi transformada pelo Taekwondo. Se hoje você está lendo esta obra, é porque o Taekwondo me trouxe até aqui, e todos os ensinamentos, puxões de orelhas e a paciência de entender que tudo tem a sua hora para ser conquistado valeram a pena.

O Taekwondo foi, sem dúvida, um dos pilares mais importantes da minha formação como cidadão. Mais do que uma prática esportiva ou um conjunto de golpes, essa arte marcial se revelou uma verdadeira escola de valores. Dentro do *dojang*, aprendi sobre disciplina, respeito, autocontrole e perseverança – lições que ultrapassam os limites do tatame e se aplicam à vida cotidiana.

O Taekwondo, enquanto arte marcial, não busca apenas o fortalecimento físico, mas, sobretudo, o desenvolvimento do caráter. Foi por meio dessa arte que compreendi a importância de agir com ética, enfrentar meus medos e desafios com a cabeça erguida e olhar para a frente. Aprendi também a cultivar a humildade diante do aprendizado contínuo: sempre podemos aprender mais, e com todos – inclusive com as crianças.

Por isso, hoje estou aqui como um *contribuinte*, para você, professor, que está lendo esta pequena parte da minha história. Quero passar adiante tudo o que sei e tudo que deu certo para mim, para que vocês consigam, por meio do Taekwondo, mudar muitas outras vidas. Espero que aproveite cada parágrafo deste conteúdo e que isso lhe traga muitas ideias e muito desejo de lotar suas turmas *baby e kids*. As pessoas me perguntam se eu sou feliz

naquilo que faço, e eu sempre respondo com convicção que sim: sou feliz e me considero bem-sucedido. A pessoa bem-sucedida, na minha opinião, é aquela que faz aquilo que ama e, através do seu trabalho, consegue ajudar e impactar outras pessoas.

Então, aos pais que estão lendo este livro, fica aqui o meu conselho: a primeira atividade em que você precisa matricular o seu filho, depois da educação infantil, é a arte marcial, seja qual for a modalidade. As artes marciais nos proporcionam desafios que nos tornam pessoas mais conscientes e determinadas; nos cativam a ser melhores a cada dia – não melhores que o colega, mas melhores que nós mesmos. Destaco aqui um pensamento que me acompanhou em toda essa trajetória: “Minhas maiores conquistas não foram as medalhas!”

# Capítulo 1

## *Por que o Taekwondo é tão eficiente para o desenvolvimento das crianças?*

Antes mesmo de convidar o aluno a entrar no tatame e iniciar a aula, eu procuro entender o por que ele está ali, qual foi o motivo que levou a família a procurar o Taekwondo como modalidade. As crianças menores chegam até mim, quase sempre, por meio dos pais; são eles que, normalmente, desejam inserir os filhos nas “lutas”. O motivo é praticamente unânime: a busca por disciplina, respeito, autodefesa e, também, por uma forma de “gastar energia”.

As crianças entre 3 e 5 anos, às quais dei o nome de turma *baby*, apresentam grandes desafios comportamentais e organizacionais, próprios dessa fase do desenvolvimento infantil. São dificuldades relacionadas à organização, à disciplina e ao convívio social com outras crianças. Nessa etapa, é fundamental que a criança frequente as aulas de maneira regular, para que ela consiga assimilar as informações e, aos poucos, crie o hábito de seguir o que é proposto pelo professor. As regras do *dojang* precisam, gradualmente e de forma natural, passar a fazer parte da rotina dos pequenos. Ao longo de todos esses anos como professor de Taekwondo, consigo identificar quais crianças já possuem uma rotina escolar, seja ela na rede pública ou privada, e quais ainda não frequentam a educação infantil, permanecendo em casa com os pais ou com uma cuidadora. A criança que não convive com outras crianças e que não frequenta a escola costuma apresentar dificuldades com cronogramas e rotinas; ainda não consegue “obedecer” ou seguir uma organização diária, torna-se mais dependente

dos pais e encontra obstáculos para desenvolver uma convivência afetiva com seus pares.

Por isso, é extremamente importante que o professor identifique essas diferenças e não trate todas as crianças dessa faixa etária como iguais. Cada uma está no seu processo de aprender a conviver com o mundo.

Em minhas aulas, eu costumo sempre reforçar as boas maneiras: bom dia, boa tarde, boa noite, olá, como você está? Com as turmas maiores, essas boas maneiras vão além. Volto a frisar que o Taekwondo serve como uma ferramenta auxiliadora no desenvolvimento de pessoas e atletas. Além da questão comportamental e organizacional, os alunos dessa faixa etária estão no início de uma vivência motora, e o Taekwondo, quando utilizado de forma adequada, pode auxiliar de maneira eficaz no desenvolvimento dessas habilidades. Para alcançar esse resultado em aula, é fundamental construir um planejamento bem estruturado, que respeite as particularidades de cada faixa etária. Já os alunos com uma faixa etária mais avançada também chegam, muitas vezes, por iniciativa dos pais para a prática do Taekwondo, mas, na maioria dos casos, a escolha já é da própria criança; e os motivos são diversos. Pode ser a curiosidade em conhecer uma academia de luta, o interesse despertado por um filme ou uma série, ou ainda o convite de um colega que já pratica.

Há também situações em que os pais procuraram o Taekwondo como forma de defesa pessoal, especialmente quando o filho está sofrendo *bullying* na escola. Nesses casos, existe uma busca por refúgio, proteção e fortalecimento emocional. No entanto, um perfil em especial tem chamado minha atenção ao longo de todos esses anos dentro do tatame: a criança que não se identifica com nenhum outro esporte e que, experimentando uma aula de Taekwondo, sente-se atraída, acolhida e, sobretudo,

confiante de que ali pode se encontrar. Muitos pais já me perguntaram: “Como pode? Meu filho tentou todos os esportes e só aqui ele *deu certo*. Por quê?”

A explicação é simples: assim como os adultos, as crianças são diferentes. Nem todos gostam das mesmas coisas, nem aprendem da mesma forma. Outro ponto importante é que, nas artes marciais, apesar das aulas acontecerem em grupo, cada praticante é responsável pela própria evolução.

No contexto dos esportes coletivos, os alunos dependem um do outro para evoluir dentro da modalidade. Pegamos o exemplo de jogos como basquete, vôlei e o futebol, nos treinamentos os alunos precisam um do outro para interagir e trabalhar em equipe, afim de obter êxito e evolução dentro do esporte.

Já nos esportes individuais, por exemplo o Taekwondo, o aluno depende dele mesmo para evoluir. Quanto mais treina, melhor ele fica. Se o colega não quiser interagir com ele, ainda assim pode treinar sozinho, evoluir e perceber o seu progresso. Isso permite que a criança olhe para si mesma e reconheça sua evolução.

Na maioria dos casos, quando a criança não se sente parte ou integrada a uma determinada turma, seja por não conseguir interagir nos jogos, nos campeonatos ou até nos treinos, ela acaba buscando “a sua turma”. E, quando se encontra em outra modalidade, sente que pertence àquele espaço, que ali é o lugar onde pode falar e ser ouvida.

No Taekwondo, também existem limites claros de respeito e consideração entre os colegas. A hierarquia, em que o praticante menos graduado respeita o mais graduado, estabelece barreiras, mas de forma positiva e respeitosa. Quando as crianças chegam ao tatame, é comum existir uma pequena disputa entre os alunos mais

graduados para ver quem irá auxiliar o aluno novato, e isso é algo extremamente positivo dentro do Taekwondo.

Há, sim, diferenças de experiência técnica e de graduação, mas não existe uma diferença humanitária: todos aprendem a respeitar e acolher ao próximo. Esses gestos e esses detalhes me encantam há muito tempo no Taekwondo e, com certeza, encantam a muitos pais. Nós, professores, muitas vezes não temos a real dimensão de quantos benefícios a arte marcial traz para os alunos. Sabemos que existem inúmeros ganhos, mas nem sempre conseguimos mensurar o quão profundo é esse impacto. Já pararam para pensar em quantos aspectos o Taekwondo contribui para melhorar a vida escolar de um aluno?

Toda semana, algum pai relata algo positivo do Taekwondo refletindo diretamente na vida escolar do filho. A prática dessa arte marcial promove o desenvolvimento da *autorregulação*, favorecendo a *concentração* e estimula a *persistência* diante dos desafios escolares. Os princípios éticos e o juramento realizado no início de cada aula reforçam valores como o *respeito*, a *disciplina* e a *perseverança*, impactando de forma positiva tanto o desempenho quanto a convivência no ambiente escolar. Quando falamos de valores, o Taekwondo traz uma vertente muito forte e aberta, pois, desde a faixa branca, aprende-se que os valores dentro do tatame são sagrados. Não pisar de tênis no tatame, cumprimentar as pessoas e os mais graduados, professores e mestres, pedir licença para entrar na sala de aula, entre tantas outras coisas que nossos pais nos ensinaram, são reforçadas dentro do *dojang*.

No tatame, a ética e os princípios deixam de ser apenas conceitos; tornam-se ações cotidianas. Cada gesto carrega respeito e disciplina, sendo um elo que molda o caráter. Nesse ambiente, a criança entende que ter uma faixa na cintura vai além de ser apenas alguém mais experien-

te na turma. Ali, ela aprenderá que é preciso saber ouvir, esperar a sua vez, colaborar com os colegas, e, acima de tudo, honrar seu mestre e sua academia. Nessa fase inicial, a criança também está em um momento de maturação das habilidades psicomotoras. Ela interage com o ambiente, com outras crianças e passa a conhecer a si mesma. Criar atividades de cooperação e propostas que estimulem o desenvolvimento neural é fundamental nesse processo.

Desde o nascimento, a criança apresenta potencialidades para se desenvolver, mas, para que esse desenvolvimento aconteça, não depende apenas da maturação orgânica; depende também da interação com o outro. Essa interação exerce grande influência na orientação do temperamento e da personalidade, pois é a partir dela que o “ser” se descobre e constrói sua personalidade de forma gradual. O desenvolvimento psicomotor da criança é determinado, em primeiro lugar, por um desenvolvimento neurológico adequado e, em segundo lugar, pelas experiências vivenciadas pelo próprio corpo. As capacidades corporais são adquiridas por meio de atividades diversificadas, nas quais se constrói um tipo de memória corporal (Negrine, 1986).

## Capítulo 2

### *O Taekwondo como ferramenta para o desenvolvimento infantil*

*“Corpo, mente e coração no tatame” (Eraldo de Oliveira).*

Muito além de chutes, socos e defesas, o Taekwondo é uma ferramenta poderosa para o desenvolvimento infantil. Ele integra corpo e mente, estimulando habilidades essenciais como equilíbrio, coordenação, lateralidade e ritmo, desde as primeiras experiências em aula. Práticas corporais bem orientadas são fundamentais para o desenvolvimento físico, mental e emocional das crianças, o Taekwondo, quando bem aplicado, é um recurso potente nesse processo.

Gosto de enfatizar que o Taekwondo não impacta a vida da criança apenas no aspecto disciplinar, como mencionado anteriormente. É preciso olhar além do comportamento e enxergar crianças e adolescentes como seres em pleno processo de crescimento, e crescimento não se limita à estatura. Trata-se do desenvolvimento como ser humano, envolvendo dimensões físicas, comportamentais e emocionais. Trabalhar habilidades na infância é assumir a responsabilidade de contribuir para um crescimento saudável e consistente. Na prática esportiva, diversos fatores físicos são exigidos, como força, equilíbrio, agilidade, flexibilidade, entre outros. Por isso, é fundamental inserir o desenvolvimento dessas habilidades dentro de das aulas, utilizando-as como ferramentas pedagógicas e unindo o útil ao agradável. Essa preparação contribuirá significativamente nas fases posteriores, como a adolescência e a vida adulta, formando alunos ou atletas com competências fí-

sicas e psicológicas mais bem desenvolvidas e preparados para essas etapas.

Já pararam para pensar em quantos alunos chegam às equipes de competição, já adolescentes, com insuficiência de habilidades essenciais? Quantas vezes foi necessário interromper o treino para corrigir um atleta que confundiu direita e esquerda ou trocou a perna durante um exercício? Engana-se o professor que acredita que introduzir aulas mais lúdicas ou focadas em habilidades básicas específicas seja perda de tempo ou atraso no processo. Esse tempo aparentemente “perdido” agora se transforma em um avanço significativo quando o atleta atinge o alto rendimento. Em nossa metodologia, enfatizamos o estímulo de três domínios do comportamento: motor, cognitivo e afetivo. Todos são extremamente importantes para o crescimento do aluno no processo de ensino-aprendizagem e contribuem para que ele avance até a conquista de seus objetivos dentro do Taekwondo.

Rech e Fonseca (2019) afirmam que, no domínio motor, a aquisição de habilidades motoras está no núcleo do desenvolvimento humano. Esse domínio se caracteriza por situações que envolvem o movimento do corpo, total ou parcial, em relação ao meio e aos objetos, como tocar, manipular e movimentar bolas, cordas, blocos, entre outros. Também fazem parte desse domínio a melhoria da atividade física e o desenvolvimento da aptidão física. No que se refere às categorias do movimento, o domínio motor engloba as habilidades motoras fundamentais de equilíbrio, as habilidades de locomoção e as manipulativas.

No Taekwondo, as habilidades de equilíbrio e locomoção estão presentes em todas as aulas. São diversas técnicas de chutes com salto, com giro, com obstáculos, além de sequências técnicas combinadas, como o *Poom-*

*sae*. Nessas práticas, são exigidos os dois tipos de equilíbrio: estático e o dinâmico.

Montar dessa forma, elaborar treinos específicos para o aprimoramento dessas habilidades, é fundamental para que os alunos possam evoluir progressivamente ao longo do tempo. Vale ressaltar que, para cada faixa etária, é necessário criar adaptações que torne o treino adequado às características e necessidades de cada turma.

As habilidades motoras são competências fundamentais que envolvem o controle e a coordenação dos movimentos corporais. Durante a infância, o sistema neuromotor encontra-se em formação, o que torna essa fase crucial para o desenvolvimento da coordenação, do equilíbrio, da força e da agilidade. Nas aulas de Taekwondo, a prática estruturada de movimentos variados estimula o cérebro e o corpo, promovendo conexões neuromusculares e o domínio progressivo do movimento. Trabalhar essas habilidades desde cedo favorece o desenvolvimento global da criança, impactando diretamente sua autonomia, sua saúde e seu desempenho em diversos contextos da vida.

A habilidade cognitiva refere-se à capacidade mental de processar informações, compreender conceitos, raciocinar, aprender a resolver problemas. Em minhas aulas, costumo organizar a prática em quatro momentos: alongamentos e mobilidade articular; desenvolvimento das habilidades motoras fundamentais, geralmente por meio de minicircuitos ou brincadeiras lúdicas; execução e aprendizagem das técnicas do Taekwondo; e, por fim, a volta à calma, que pode ocorrer por meio de uma brincadeira mais tranquila, de atividades que envolvam fundamentos técnicos do Taekwondo ou de alongamentos acompanhados de um momento de conversa.

Para cada faixa etária, existe uma estrutura de aula específica, que será abordada mais adiante. A cada comando que a criança escuta, interpreta e executa, são ativados processos cognitivos, como atenção, memória e a tomada de decisão. No tatame, o cérebro também é constantemente treinado, planejando, reagindo e ajustando ações em tempo real.

As habilidades afetivas envolvem a forma como a criança percebe, expressa e regula suas emoções, sentimentos e interação com os colegas. Na faixa etária dos 3 aos 12 anos, as crianças precisam aprender a lidar com frustrações, compreender as regras e reconhecer como se portar em diferentes ambientes. Um dos focos mais importantes das artes marciais é auxiliar as crianças a lidar com seus conflitos internos e frustrações. Nem sempre elas terão o que desejam, nem sempre ouvirão um “sim”. No ambiente das lutas, desde cedo, aprende-se a lidar com vitórias e derrotas, a vibrar com a conquista do colega e a ter paciência até a própria vitória chegar, a respeitar o próximo e os mais graduados, além de desenvolver empatia com aqueles que atravessam momentos difíceis.

A prática sistematizada do Taekwondo promove o desenvolvimento emocional ao colocar as crianças em contato com experiências reais de frustração, como erros nas execuções dos *poomsaes*, derrotas em competições, a não convocação para exames de faixa ou a não obtenção de graus coloridos, entre outras situações. Esses momentos precisam ser mediados por um professor atento, sensível e preparado. Tais vivências funcionam como importantes aprendizados socioemocionais, estimulando a resiliência, a perseverança e o autocontrole, não apenas dentro do ambiente de treino, mas também na vida cotidiana.

A prática do Taekwondo oferece oportunidades únicas para o desenvolvimento da autonomia infantil. Entre elas,

destaca-se a tomada de decisão, uma habilidade muitas vezes negligenciada nos planejamentos de aprendizagem das artes marciais, mas fundamental para a formação dos sujeitos autoconfiantes, críticos, conscientes, independentes e emocionalmente equilibrados.

Durante as aulas, os alunos são constantemente colocados diante de situações que exigem decisões: seja no aquecimento lúdico, em um jogo, por exemplo, ou no momento do combate com um colega, quando o professor atua apenas como um árbitro da luta e o aluno assume o papel de seu próprio técnico. Essas situações, ainda que simples, representam ensaios concretos da vivência e estratégias que se estendem para a vida cotidiana fora do tatame.

Ao estimular essa autonomia dentro de um ambiente controlado e monitorado, promovemos não apenas o aprendizado técnico, mas também o desenvolvimento de competências socioemocionais. A criança aprende a lidar com as consequências de suas escolhas, a analisar riscos, observar o ambiente ou a situação e a pensar antes de agir. Essas habilidades ultrapassam as linhas do tatame e reverberam por toda a vida.

No entanto, para que esse processo seja efetivo, o papel do mestre ou do professor é determinante. Ele precisa confiar na capacidade do aluno, oferecendo apoio e espaço para que ele explore possibilidades e aprenda com seus erros, sem ter aquela insegurança ou medo de errar. Essa confiança, que precisa ser mútua e manifestada na prática pedagógica, é o que permite que o aluno se torne protagonista da sua própria evolução.

Nesse contexto, o ensino do Taekwondo se alinha a uma proposta contemporânea de educação: aquela que

forma sujeitos autônomos, capazes de pensar criticamente, e não apenas reprodutores de comandos.

Essa prática ativa articula-se com os princípios do construtivismo de Jean Piaget, que afirma que a criança constrói o conhecimento por meio da interação com o meio e da superação de desequilíbrios cognitivos. Para Piaget (1976) a educação deve um suporte para a criação de novas possibilidades de ensino, saindo do comum e tornando pessoas capazes de analisar e não reproduzir o que as outras gerações fizeram. Ou seja, o desenvolvimento da capacidade de tomar decisões é essencial para a formação de um pensamento autônomo.

Complementando essa perspectiva, Vygotsky (1991) enfatiza o papel do outro no processo de aprendizagem. Sua teoria da Zona de Desenvolvimento Proximal aponta que a criança aprende melhor quando recebe apoio de adultos ou colegas mais experientes, até tornar-se capaz de realizar determinada tarefa de forma independente. No contexto do Taekwondo, o professor ou mestre atua como esse mediador, guiando o aluno nas primeiras decisões, oferecendo suporte e, gradualmente, promovendo sua autonomia no tatame.

Esse equilíbrio entre autonomia e orientação é um dos grandes diferenciais de um ensino marcial bem estruturado. Estimular a tomada de decisão desde os primeiros anos da prática é preparar o aluno para os desafios do mundo. É formar um sujeito que se conhece, que pensa antes de agir e que assume a responsabilidade por suas escolhas.

Assim, professores, mais do que formar faixas pretas, atletas ou pessoas com habilidades técnicas bem definidas e sólidas, formamos seres humanos capazes de encarar as adversidades da vida fora do tatame. Nos chutes, ensinamos o poder de uma técnica do Taekwondo; no *kihap*,

ensinamos a expressão sem medo, a liberação da energia e da voz. O *dojang* é um solo fértil: ali germinam sementes e crescem a mente, o corpo e o coração de um futuro faixa preta – e também de um futuro advogado, médico, pai, mãe ou, quem sabe, até de um professor. Talvez do nosso nível ou, melhor ainda, melhor do que nós. Nossa missão não é formar réplicas de nós mesmos, mas sujeitos mais preparados do que fomos.

## Capítulo 3

### *Aprender brincando é mais divertido*

Se há algo que aprendi ao longo desses anos dando aula para crianças é que elas sempre escolhem as atividades em que mais se divertem, brincam, socializam e riem. Afinal, é isso que é ser criança, não é? Imagine que a maioria das crianças, entre cinco e onze anos, estudam à tarde e, à noite, ainda precisa ir à academia treinar. Agora tente imaginar que, pela manhã, antes mesmo de ir para a escola e para o Taekwondo, ela já teve aula de inglês, computação, robótica, entre outras atividades. Como, então, oferecer uma aula excessivamente séria, rígida e carregada de exigência? Não existe a menor possibilidade de manter esse aluno motivado por muito tempo.

Quando o ensino acontece por meio da brincadeira, a aula torna-se extremamente atrativa para as crianças. Ela deixa de ser pesada e passa a gerar prazer, despertando no aluno a vontade de retornar às aulas para descobrir o que será proposto no próximo encontro. Planejar aulas recreativas e lúdicas não as tornam apenas mais prazerosas, mas também altamente eficientes para o desenvolvimento infantil.

Cartaxo (2011) afirma que, ao brincar, a criança entra em um estado de naturalidade comportamental, no qual suas emoções podem ser observadas, trabalhadas estrategicamente e compreendidas por meio das atividades lúdicas.

Ensinar por meio da ludicidade representa muito mais que lotar turmas ou fazer a academia crescer. Trata-se de desenvolver habilidades de forma mais leve, divertida e significativa, explorando as emoções de cada aluno, iden-

tificando seus anseios e dificuldades e, sobretudo, criando vínculo. Quando o aluno confia no professor e gosta dele, as aulas tornam-se muito mais fáceis de planejar e executar, pois o professor passa a ter sua turma engajada e receptiva.

Falando em vínculo, é preciso mencionar os “superpoderes” do professor. Você sabe qual é esse superpoder? Vou contar para você, esse superpoder é a capacidade de entrar no universo do aluno, interessar-se pelos assuntos que fazem parte da sua realidade. Dou um exemplo: certa vez, durante uma aula em que os alunos estavam sentados no tatame alongando, um deles me perguntou qual desenho de luta eu gostava. Respondi prontamente que havia assistido toda a saga de *Dragon Ball Z*. O silêncio foi imediato, ninguém parecia saber do que eu estava falando. Semanas depois, invertei a pergunta e todos responderam que gostavam de *Naruto*. Dessa vez, quem não fazia a mínima ideia do que se tratava era eu.

Naquela mesma semana, cheguei em casa e comecei a assistir à série. A partir disso, sempre havia assunto entre nós, e os alunos mal esperavam para a aula começar para me contar alguma cena ou novidade. Para algumas pessoas, isso pode parecer um exagero, afinal, por que um professor deveria se inteirar dos interesses das crianças? Mas aí está um segredo importante: crianças gostam de falar sobre aquilo que vivem com quem se dispõe a ouvi-las. Quantas vezes, na infância, sentimos vontade de contar algo aos adultos sobre a escola, a rua ou uma descoberta qualquer, e percebemos que eles até ouviam, mas não prestavam real atenção? Ou ainda, quantas vezes escutamos frases como: “Quando dois adultos estiverem conversando, não atrapalhe, não interrompa”? Esse tipo de postura muitas vezes silencia a criança e desestimula sua expressão. Quando ela encontra alguém que a escute de verdade,

esse alguém se torna especial. Por isso, quando seu aluno quiser falar sobre algo específico, escute, importe-se, dialogue. Se você não souber nada sobre o assunto, pesquise. Assim, você não conquista apenas um aluno, mas também um admirador por muito tempo. Ninguém sabe tanto que não possa aprender mais, inclusive com uma criança. Posso afirmar com convicção: aprendi, aprendo e continuarei aprendendo com elas. Se hoje sou o professor que sou, é porque tive bons alunos e também alunos que me desafiaram profundamente.

Criar aulas lúdicas não é difícil. Costumo dizer que planejar aulas para crianças só é complicado quando não há organização. O planejamento é a base de qualquer estrutura de ensino e constitui um aspecto fundamental do processo ensino-aprendizagem das habilidades motoras. De acordo com Faggion (2000 *apud* Rech, *et al.*, 2020), o planejamento é essencial porque organiza e facilita esse processo, tornando a ação pedagógica mais eficaz. O planejamento da aula envolve a escolha das atividades e da ordem em que serão desenvolvidas, mas, principalmente, exige conhecimento sobre os aspectos do comportamento motor envolvidos nessas atividades e sua consonância com os objetivos previamente estabelecidos.

Com o planejamento das aulas, o professor pode criar inúmeras possibilidades, podendo trabalhar aspectos físicos, cognitivos, jogos, brincadeiras ou dinâmicas. Toda aula precisa conversar entre si, por exemplo: se na primeira aula da semana o foco for técnicas de pernas, o professor deve planejar a aula desde o início até o fim com o objetivo de trabalhar membros inferiores, desde o alongamento até a volta à calma.

O professor também sempre deve conhecer a sua turma antes de planejar as aulas. Precisa entender em qual nível de desenvolvimento a turma está, pois isso influencia

diretamente no planejamento da aula. Pode-se criar uma mesma estrutura de aula para ambas as faixas etárias, mas, às vezes, será necessário adaptar as aulas para cada realidade, pois dificilmente uma turma será exatamente igual à outra.

O planejamento pedagógico é algo intencional e indispensável para o bom andamento das aulas ou de qualquer atividade. As aulas de Taekwondo ou de qualquer outra arte marcial requerem mais do que domínio das técnicas específicas: exigem conhecimento e compreensão das faixas etárias, além de conhecer o grupo de cada turma e seus objetivos, para orientar cada etapa do processo. Libâneo (1994) afirma que o planejamento é a mediação consciente entre os objetivos educacionais e a prática de ensino, devendo ser flexível, contínuo e contextualizado. A ação educativa bem estruturada permite ao professor transformar conteúdos em experiências vivas de aprendizagem, que motivam, desafiam e desenvolvem os alunos de forma integral.

Os jogos e brincadeiras devem ser o carro-chefe nas aulas de Taekwondo infantil. Também é possível trabalhar circuitos funcionais, jogos de estafetas, entre outros. Sempre lembrando que, para os jogos e brincadeiras, deve-se respeitar a faixa etária; a partir desse princípio, o professor conseguirá definir, em seu planejamento, o jogo ou a brincadeira de cada aula, com base nesse nivelamento de idades. No entanto, nada impede a integração com outras turmas maiores em algumas dinâmicas, como festivais de Taekwondo ou gincanas da academia.

O brincar nas aulas é muito mais do que um passatempo ou encantamento do aluno, é um instrumento fundamental para o desenvolvimento integral da criança e, por consequência, uma ferramenta metodológica poderosa no ensino do Taekwondo ou de outras artes marciais. As

crianças constroem sua aprendizagem a partir da sua interação com o meio e com outras crianças, nesse processo as atividades lúdicas se tornam essenciais para despertar a experimentação e a organização dos esquemas cognitivos.

Nesse sentido, Piaget (1971) afirma que a ludicidade quando aplicada nas aulas contribui para o desenvolvimento do pensamento, da ação e da experimentação e vivência da criança. Criar aulas com técnicas e fundamentos próprios do Taekwondo para crianças talvez seja a maior virada de chave que você, professor, terá em todos esses tempos dando aula. Quando eu comecei a dar aula para crianças, de forma ainda informal, quando eu ainda era somente um mais graduado na turma, dando aula a pedido do meu mestre, a minha maior dificuldade era manter o foco da turma. Eu pensava: como vou ensinar os ataques e defesas de membros superiores se eles não ficam parados no lugar? Será que eles sequer olham para mim? Se passar uma mosca perto deles, eles já desviam o olhar?

E foi com essas dúvidas todas que comecei a pesquisar conteúdos de professores, apesar de que nunca encontrava bons livros sobre ensino de Taekwondo para crianças, especificamente. Então, alternando entre aulas para os alunos e as minhas aulas na faculdade, comecei a perceber que uma criança só fica parada, ou faz o que você quer, quando isso interessa para ela também. Quanto maior a diversão ou o desafio, mais ela vai querer fazer aquilo.

Por exemplo: se você está ensinando um *montong jirigui* (soco no meio), lá da faixa branca, você acha que a criança de 5 anos vai ficar por quanto tempo parada fazendo o gesto técnico? Nem dez minutos ela já vai querer sair dali. Agora, imagine um outro cenário para ensinar essa técnica: imagine que você vai colocar cones pequenos em cima de um suporte (banco, *steps* de academia ou mesa), e os alunos deverão ficar em base, de frente para esse cone.

Você pode colocar duas argolas ou marcação no chão com a base que você queira que o aluno fique; ele irá preparar a mão fechada próxima ao cone, e a outra na cintura, e, com o seu comando, ele deverá socar o cone, e pronto! Aí é que a magia acontece. Esse jeito de aprender fica muito atra-  
tivo para a criança, pois agora ela tem um desafio: quanto mais forte ela acertar o cone, mais longe ele irá. Você pode criar duas ou três filas com os alunos, fazer um por vez, e quem já executou vai para o final da fila. Com certeza, isso vai virar uma minicompetição de quem soca o cone para mais longe.

Figura 1: Aprendendo técnica de braço de forma lúdica (montong jirigui).



Fonte: Acervo do autor.

Sem ao menos saber, ela aprenderá o que você está querendo propor, só que do jeito que fica mais divertido

para ela. Então, no fundo, o que importa é que a criança aprenda o que está no currículo da sua graduação. Sendo assim, por que não ser de um jeito mais leve, divertido e que também contribui para o desenvolvimento da criança? Eu sei, você, mestre, professor, que não é fácil sair do convencional e ir para um método que é diferente de como nós aprendemos. E eu sei o quanto é difícil fazer as pessoas entenderem que o ensino das artes marciais mudou. E, como eu disse anteriormente, não estou aqui querendo invalidar os métodos que foram ensinados até hoje, bem longe disso: bebemos muito “dessa água” e fomos muito felizes e realizados.

Mas meu objetivo aqui é lhe ajudar a pensar mais no público infantil e encher as suas turmas, para que a sua academia tenha muitas e muitas turmas *kids*. Muitas vezes, eu ouvi questionamentos de outros mestres e professores, e não foi fácil, lá no início, implantar o método em que eu acreditava. Tive que ir aos poucos e fui provando que o meu método estava tendo resultados.

Já fui criticando muitas vezes, principalmente por mestres que ainda acreditam no Taekwondo pioneiro, o qual muitos consideram ser o “verdadeiro” Taekwondo. Mas hoje, vejam só, estou aqui escrevendo um livro para que outros professores também tenham uma nova visão no ensino do Taekwondo. E hoje, dando aula para mais de 150 alunos em uma cidade de pouco mais de 22 mil habitantes, eu estou satisfeito e com novos projetos ainda mais audaciosos.

A vontade é levar para muitos professores e mestres o poder que o Taekwondo tem para desenvolver integralmente crianças e adolescentes.

## Capítulo 4

### *Estrutura das aulas e postura do professor com turmas do infantil*

Lembro como se fosse ontem das minhas primeiras aulas como professor da turma *baby*, que tem uma faixa etária de 3 a 6 anos. Na primeira aula, eu cheguei uns 40 minutos mais cedo, já com o planejamento da aula em mãos, comecei a arrumar o circuito motor que eu havia planejado para o primeiro dia. Era uma aula teste para uns sete alunos, e então eles foram chegando aos poucos, com seus pais, e entrando no tatame.

Até tentei puxar algumas brincadeiras receptivas, mas sem sucesso; estavam todos tímidos e encabulados. Então, coloquei-os em forma e começamos a alongar; até aí tudo certo. Na hora do aquecimento, quando fomos iniciar com o circuito, a aula não andou mais. Parecia que eu não tinha preparado a aula e havia caído ali de paraquedas. Rapidamente, comecei a pensar: o que estava errado? Por que eu estava pedindo para eles fazerem o “zigue-zague” entre os cones e eles não estavam entendendo ou não queriam fazer?

Foi aí que lembrei que eu estava ali com crianças – e que as crianças fantasiam tudo! E então, usei um exemplo, dizendo que aquele caminho era da floresta e que iríamos correr entre as árvores; depois, iríamos cruzar uma ponte e caminhar equilibrando-nos sobre pedras para não cairmos no rio, pois ali havia um jacaré muito malvado. E aí, a aula fluiu como nunca. Os alunos não queriam ir embora. Então, tudo fez sentido para mim. As crianças entre 3 e 6 anos estão em uma fase que eu chamo de o “mundo fantástico dos ninjas”; é a fase que eles veem o Taekwondo como

uma batalha ninja, um super filme de luta e até mesmo a batalha entre os super-heróis mais incríveis. Então, cabe a nós, professores, entender que tipo de abordagem vamos usar nos treinos; até o nosso tom de voz precisamos mudar. Não podemos falar com uma criança de 3 anos com o mesmo tom de voz que falamos com adultos, por exemplo.

Você é uma pessoa desconhecida até então; se você falar em tom alto, acaba assustando e, às vezes, até afastando a criança do tatame. Quantas vezes, no início, eu falei em tom mais firme com uma criança quando ela estava desconcentrada ou aprontando algo, e ela chorou, quis sair da sala ou não quis mais fazer a atividade? Tudo isso eu fui aprendendo com o tempo.

Não esqueçam! Por mais rígidas e disciplinares que sejam as artes marciais, você optou por dar aula para crianças, e elas não têm o mesmo senso de entendimento que um adulto; são universos diferentes. Nessa faixa etária, a forma como o professor se expressa, se comunica – tom de voz, expressões faciais e linguagem corporal –, torna-se parte do processo de ensino.

Oliveira (2002) e Barbosa (2006) apontam que a afetividade e a linguagem acessível são instrumentos pedagógicos tão importantes quanto qualquer conteúdo formal. A condução de uma aula com crianças pequenas requer muita atenção, clareza nas instruções, repetições lúdicas e coerência entre o que se fala e o que se demonstra. A conduta ou postura do professor precisa transmitir segurança, entusiasmo e respeito ao tempo de cada criança.

Outro fato relevante que se deve levar em consideração é como você ganha o respeito da criança e quando ela entende que você está querendo a atenção dela para algo que tenha feito e que não condiz com as condutas e disciplina no tatame. Nesses casos, você não pode dar uma

bronca com a mesma intensidade que daria em um aluno de 15 anos, por exemplo. Há algo que eu faço até hoje em minhas aulas: quando preciso conversar seriamente com o aluno, eu me ajoelho na frente dele para ficar na mesma altura e falo olhando nos olhos dele. Peço que ele olhe nos meus, mas em um tom de voz calmo e tranquilo. Então, parece que o aluno me ouve e também conversa comigo; parece que a gente cria um elo, um passando segurança para o outro. E isso não é só para broncas, não, professores. Pode ser para um elogio, para saber o que ele quer te contar da escola, o que os padrinhos dele trouxeram de presente em seu aniversário, para amarrar as suas faixas na cintura etc.

Já que estamos falando de elogios aos alunos, vamos aprofundar um pouco mais sobre esse assunto. Quando você fala somente sobre os erros, acaba frustrando ou desgastando a motivação daquele aluno que, por vezes, se esforça, mas que, por algum motivo, não consegue se desenvolver. E, sim, muitas vezes pode ser que ele não esteja interessado naquela técnica ou dinâmica, mas vale lembrar que nem nós somos perfeitos.

Precisamos equilibrar isso. Sim, precisamos sempre corrigir nossos alunos, mas não podemos esquecer de elogiá-los o tempo todo; afinal, nossos alunos já são corajosos por estarem ali fazendo o que a maioria não quer fazer. Eu sempre me preocupo em estar elogiando meus alunos. Eu sei que, quando recebem elogios, eles se motivam a cada vez melhorar mais e mais.

Elogiar um chute alto, um soco forte, uma defesa na altura correta, e, olha só! Me chamem de louco! Ou de professor puxa-saco: eu elogio até o cabelo das meninas, o tênis novo, a meia esquisita com bichinhos ou super-heróis. Isso é algo incrível. Você cria um elo com o seu aluno que nem mesmo a chuva, o frio ou o calor são capazes de deixá-lo

em casa. Pode ter certeza de que ele sempre vai te mostrar a garrafa de água nova, o tênis novo etc.

Ao reconhecer comportamentos positivos, como o comportamento em aula, os esforços e a cooperação com os colegas, o professor fortalece o senso de pertencimento e a autoestima da criança, além de reforçar atitudes desejáveis dentro e fora do tatame. O elogio é uma forma de *feedback* que ajuda a criança a compreender o valor de suas escolhas e atitudes, incentivando-a a manter comportamentos construtivos de forma autônoma e consciente (Borba, 2007).

A estrutura das aulas pode ser construída de várias formas, devendo sempre atender às necessidades de cada realidade. Em minhas aulas, eu sempre monto um macro ciclo no início de cada ano e coloco o que vou trabalhar em cada mês, e os objetivos gerais normalmente são os exames de graduação. Dentro do geral, vêm os específicos, que eu vou trabalhando mês a mês. As aulas podem ser diversificadas e bem estruturadas se você sabe de onde quer partir e aonde quer chegar.

Volto a frisar que um bom planejamento pode facilitar e ajudar muito a vida de um professor de artes marciais e qualquer outro esporte. Nos próximos capítulos, vou deixar sugestões de aulas para cada faixa etária e, a partir disso, depois você pode ter uma base para pegar a referência e adaptar à sua realidade.

No meu conceito, uma aula de Taekwondo bem estruturada precisa ter um acolhimento inicial, com a turma entrando em formação, com recados ou dando voz para que os alunos contem alguma novidade; um momento de alongamento e mobilidade articular; o aquecimento, que pode variar conforme o conjunto técnico que será trabalhado naquele dia, podendo ser intercalado com jogos,

brincadeiras ou até mesmo com um circuito motor. Após uma pausa para a água, os alunos vão para o treino específico do dia.

Se a aula foi muito agitada e com uma carga alta de execuções de técnicas, podemos fazer uma volta à calma, com um alongamento final ou uma conversa, com eles sentados. Nesses casos, eu sempre aproveito para conversar sobre acontecimentos na escola, reforçar alguns princípios, passar recados etc.

Mas sempre devemos estar cientes para não nos frustrarmos: nem tudo sai como no papel. Às vezes, as coisas podem não sair tão programadas como planejamos, e está tudo bem. Sempre haverá um novo dia, um novo treino e uma nova chance. As aulas podem sofrer várias metamorfoses e adaptações – um dia mais disso e menos daquilo, e vice-versa.

Figura 2: Alunos depois de concluir uma atividade.



Fonte: Acervo do autor.

## Como é dividido e adaptado as turmas *baby e kids*

A organização das turmas por faixas etárias é um fator fundamental para o sucesso do processo de ensino-aprendizagem do Taekwondo infantil. Compreender as necessidades específicas de cada etapa do desenvolvimento da criança permite ao professor planejar as aulas de acordo com a idade e o nível de maturidade de cada aluno, tendo, assim, aulas mais eficientes, atrativas, seguras e muito mais significativas. Abaixo, você pode conferir como eu divido minhas turmas.

### **Turma *baby* 1**

Nessa primeira turma, estão alunos entre 3 e 4 anos; a aula é de 50 minutos, uma vez na semana. A ênfase das aulas deve estar voltada majoritariamente para o desenvolvimento global da criança, com foco nos aspectos motores, cognitivos e socioafetivos. Nessa fase, a criança está começando a conhecer o ambiente externo, está iniciando sua vida social ativa. O Taekwondo é utilizado como ferramenta pedagógica, e não como fim. Nessa turma, aproximadamente 30% da aula é destinada às técnicas específicas da modalidade (como bases, ataques, defesas, *poomsae* ou chutes), enquanto 70% restantes são voltados ao desenvolvimento infantil, por meio de atividades lúdicas e psicomotoras. Piaget (1971) aponta que, na fase pré-operatória (dos 2 aos 6 anos), a criança está em pleno desenvolvimento do pensamento simbólico, e seu raciocínio ainda é concentrado em si mesma. Isso significa que jogos simbólicos, brincadeiras com regras simples e atividades que envolvam repetição e movimento são extremamente eficazes para seu aprendizado. Da mesma forma, Wallon (2007) reforça a importância do movimento,

da inteligência e das emoções, destacando que o corpo é a principal via de expressão da criança nessa idade.

Assim, o planejamento de aulas de Taekwondo ou outra arte marcial para crianças de 3 a 4 anos deve incluir circuitos motores, jogos de regras simples e atividades de ritmo e equilíbrio que promovam não apenas o desenvolvimento físico, mas também a interação com os colegas, o controle emocional e o início da percepção de regras sociais e dos jogos.

### **Turma *baby 2***

Na turma de Taekwondo *baby 2*, que compreende crianças entre 5 e 6 anos, a estrutura da aula já apresenta uma leve mudança. O Taekwondo passa a ocupar cerca de 50% da aula, com introdução mais consistentes de fundamentos técnicos, como os chutes, técnicas de membros superiores e técnicas executadas em alvos etc. Contudo, o restante da aula ainda é focado no desenvolvimento comportamental, especificamente no cultivo de valores como respeito, disciplina, paciência, cooperação e conduta dentro e fora do tatame.

Nessa fase, a criança começa a consolidar noções de certo e errado, a entender melhor as consequências de seus atos e a demonstrar maior capacidade de seguir regras. Vygotsky (1991) defende que o desenvolvimento ocorre por meio das interações sociais e da mediação cultural. Assim, o papel do professor vai além da instrução técnica: ele atua como mediador entre o conhecimento e o aluno, sendo também referência afetiva e comportamental. Utilizar o Taekwondo ou qualquer outra arte marcial como ferramenta para reforçar bons comportamentos, incentivar a empatia e valorizar atitudes positivas é uma forma potente de educar integralmente a criança.

As atividades desta turma podem incluir desafios motores com regras mais elaboradas, por exemplo, “rouba queijo”, uma atividade que eu faço nas aulas das turmas *baby* e *kids*. A brincadeira, basicamente, consiste em delimitar uma área onde ficará o “gato guardião” e espalhar ao redor dele os queijos (cones, bolinhas ou outro material que os representará). Do outro lado, ficam os alunos; eles devem correr até os queijos e tentar pegá-los sem ser pegos pelo “gato guardião”. Quem for pego deve voltar para sua “casa”, fazer algum exercício ou simplesmente encostar a mão na sua casa e, após isso, tentar roubar queijo novamente.

Essas atividades, brincadeiras e jogos servem para estimular a criança a se desafiar, mas, ao mesmo tempo, a entender o porquê de cumprir as regras e respeitar os colegas. E, claro, também devem conter conteúdos específicos do Taekwondo, acompanhadas de explicações sobre o significado das ações e dos gestos (como o porquê de cumprimentar os colegas ou da importância de esperar a sua vez). Nessas turmas *babys*, também aplicamos o método de fitinhas pedagógicas, do qual falaremos mais detalhadamente na próxima turma. Nas turmas *baby* e *kids*, também usamos um método que tem nos ajudado muito a ensinar o Taekwondo de forma eficaz para alunos dessa idade; eu o chamo de “técnica dos *super-heróis*”. No início do meu trabalho com essa faixa etária, além de ter dificuldade com atenção dos alunos e com a participação ativa deles na aula, eu também tive muita dificuldade com a preparação para os exames de faixas, porque, como todos nós bem sabemos, ensinar técnicas de arte marcial, principalmente nas faixas iniciais, é um desafio para qualquer professor. Para o aluno, fazer técnicas mais paradas e menos dinâmicas deixa-os, de certa forma, entediados – não

sei se é a palavra correta, mas quero dizer que não é fácil de mantê-los motivados aprendendo.

Agora, imagina você com crianças de 3 a 9 anos. E foi vivenciando essas aulas que comecei a observar o quanto é fácil para uma criança de 3, 4 ou 5 anos decorar pose do seu super-herói favorito ou do seu *influencer* favorito. Foi aí que, em um belo dia, resolvi escolher alguns super-heróis conhecidos para fazer parte da minha aula. Lembro como se fosse hoje: encontrei fotos dos super-heróis mais conhecidos e imprimi, em cores, essas imagens em folhas A4. Para cada super-herói eu dei uma técnica de faixa branca. Escolhi o Hulk, Capitão América, Flash, Homem-Aranha e o Homem de Ferro<sup>1</sup> para tal missão: ajudar-me a ensinar as técnicas de membros superiores para meus alunos de 3 a 9 anos. E foi sucesso já na primeira aula; os alunos adoraram e começaram a contar histórias dos seus super-heróis favoritos.

Nesse universo de imaginação, ensinar técnicas de Taekwondo vai muito além de somente dar instruções; é preciso ser criativo e, mais uma vez, entrar no mundo deles. A criança, ao executar as técnicas dos super-heróis, ativa sua memória afetiva, visualiza o movimento com mais clareza e, sobretudo, se engaja com entusiasmo e espontaneidade. A associação com o personagem que admira aumenta a motivação intrínseca; como nos ensina Vygotsky (1998), a aprendizagem acontece com mais profundidade quando está conectada ao universo simbólico e social da criança.

O método funciona porque respeita o estágio de desenvolvimento infantil e adapta o Taekwondo à linguagem

---

<sup>1</sup> Os personagens de super-heróis mencionados neste capítulo são marcas registradas e possuem seus direitos autorais e de propriedade intelectual assegurados às suas respectivas detentoras. As referências têm caráter exclusivamente pedagógico e ilustrativo, sem qualquer vínculo, endosso ou finalidade comercial relacionada às marcas citadas.

delas. É como se o herói emprestasse sua força para que a criança executasse o movimento com confiança. E, quando ela acerta, sente-se valorizada, não só pelo professor, mas também pelo personagem que representa. Isso reforça a autoestima e o senso de conquista. Mais do que ensinar técnicas, estamos despertando o gosto pelo Taekwondo ou pelas artes marciais desde cedo, sem deixar de lado a essência técnica da modalidade. Assim, a criança aprende brincando e imaginando.

## **Adaptação do currículo técnico para turmas *baby e kids***

Ensinar Taekwondo para crianças pequenas exige mais do que simplesmente reduzir o ritmo das aulas: exige sensibilidade, conhecimento pedagógico e, principalmente, a adaptação cuidadosa do conteúdo técnico à realidade do desenvolvimento infantil. Nesse processo, o currículo tradicional do Taekwondo, estruturado historicamente para adolescentes e adultos, precisa ser revisto e remodelado para que as crianças tenham acesso gradativo e prazeroso aos fundamentos da arte marcial. Uma criança de 4, 5 ou 8 anos não precisa apenas aprender técnicas – ela precisa vivenciar o Taekwondo. E isso acontece de forma lúdica, corporal e emocional. Por isso, é essencial adaptar o currículo técnico, respeitando o tempo e as etapas de desenvolvimento de cada faixa etária, sem perder a essência da modalidade.

Pensando nesse processo de adaptação, utilizamo-nos como base o currículo técnico desenvolvido pelo Mestre Daniel Brisotto, da Associação Caxiense de Taekwondo (ACTKD). Mestre Daniel estruturou uma apostila didática com foco no ensino progressivo e acessível para seus alunos, respeitando as fases do aprendizado motor e cognitivo das crianças. Sua proposta curricular inclui técnicas orga-

nizadas por graduação, combinando o tradicional com o moderno. A apostila traz uma organização progressiva que permite que o aluno, já na fase inicial do Taekwondo, vivencie técnicas que mais tarde irá utilizar no alto rendimento, seja como atleta ou como um aluno com uma graduação mais alta. Em cada nível de graduação, existe um conjunto técnico definido e progressivo. Tudo isso é apresentado em linguagem acessível e de fácil execução em aula, o que tem facilitado, e muito, as aulas para as crianças.

A adaptação curricular não significa “diminuir” o conteúdo, mas sim ajustá-lo ao ritmo da infância. Trabalhar com crianças é entender que elas aprendem brincando e no seu tempo. A adaptação não irá diminuir a carga de treino ou facilitar os exames de faixas, e sim deixar para mais para frente, quando o aluno já estiver com uma idade em que se pode cobrar mais e também com uma graduação mais alta. O currículo adaptado permite que, ainda pequenas, as crianças avancem em sua jornada marcial com senso de conquista. Ao mesmo tempo, prepara o terreno para que, ao ingressarem nas turmas mais avançadas, já com uma base técnica mais sólida e estruturada. Utilizar uma apostila como a desenvolvida pelo Mestre Daniel Brisotto nos dá um norte técnico sólido, ao mesmo tempo em que respeitamos o desenvolvimento de cada aluno e conseguimos planejar e montar aulas com mais responsabilidade, coerentes e com a progressão pedagógica adequada para cada turma.

### **Turma *kids* 7 a 9 anos**

A turma *kids*, composta por crianças de 7 a 9 anos, representa um momento de transição importante no processo de aprendizagem. Nessa fase, já é possível estruturar aulas com maior carga técnica, pois as crianças apresentam maior controle motor, maior capacidade de concentração

e começam a desenvolver uma postura mais comprometida com o processo de ensino. Aqui o Taekwondo já ocupa 70% da aula, sendo trabalhado de forma sistematizada, com introdução e consolidação de fundamentos técnicos como chutes saltando, chutes giratórios, combinações de técnicas de ataques e defesas, treinos específicos para competição, como deslocamentos defensivos, táticas de combate, combates com protetores e oponente, além de treinos com alvos mais intensificados. Os 30% restantes continuam destinados ao desenvolvimento psicomotor e comportamental, mas agora com treinos mais voltados para o condicionamento físico.

Nesse estágio, é preciso ampliar o foco físico por meio de exercícios que trabalhem força, resistência, coordenação e agilidade. As atividades motoras ganham maior complexidade e podem ser planejadas de forma a promover desafios físicos progressivos, respeitando sempre o nível de individualidade de cada criança. Nessa fase, a criança já começa a desenvolver aptidão para as competições, por isso é necessário trabalhar esse momento de maneira responsável.

Segundo Gallahue e Ozmun (2005), nessa fase a criança entra no estágio de habilidades motoras específicas, no qual o objetivo é refinar padrões motores e combiná-los em sequências mais complexas. Isso torna o ambiente da aula de Taekwondo ideal para oferecer desafios que desenvolvem habilidades motoras, ao mesmo tempo em que reforçam a autodisciplina e o senso de superação.

A turma *kids* também passa a ser cobrada com mais clareza em relação a valores como disciplina, respeito mútuo, organização, comprometimento em casa e nos treinos e, principalmente, bom desempenho escolar. Nesse momento, o professor se posiciona ainda mais como um educador que orienta e acompanha não apenas o progresso técnico

no tatame, mas também o comportamento fora dele. Estabelecer pontes entre o tatame e a vida escolar da criança contribui para uma formação mais completa.

Nas minhas turmas com idade acima de 6 anos, eu já começo a observar a vida escolar dos alunos. Peço que me tragam seus boletins escolares para verificar como está o andamento na escola, solicito também os cadernos, para que me mostrem como está a organização dos conteúdos e o capricho com a letra. Assim, gero uma responsabilidade que eles sabem que precisam ter, pois é pré-requisito para participar dos exames de graduação e também eventos da academia. Isso contribui positivamente tanto para os pais quanto para os alunos, pois todos compreendem que o princípio de ser bom aluno os levará a lugares que desejam alcançar, e que o bom desempenho escolar é inegociável no nosso tatame. Vygotsky (1991) reforça que, nessa idade, a criança já consegue operar com conceitos mais abstratos, sendo capaz de compreender regras, princípios e significados sociais.

Isso permite ao professor explorar com mais profundidade as filosofias do Taekwondo.

- Observar as regras do Taekwondo;
- Respeitar instrutores e meus superiores;
- Nunca fazer mau uso do Taekwondo;
- Contribuir para um mundo mais pacífico;
- Ser campeão da liberdade e da justiça.

Um ponto que preciso destacar nas turmas *baby* e *infantis* é o sistema que chamamos de “grau das fitinhas”, uma metodologia muito comum em algumas academias de Taekwondo, Karatê, Judô e Jiu-Jitsu. Em minhas turmas, as fitinhas coloridas pedagógicas são enroladas na faixa dos alunos quando eles atingem um grau de experiência e

cumprem componentes técnicos e comportamentais. Veja abaixo as cores das fitinhas e os objetivos:

**Fitinha amarela:** Corresponde às técnicas de membros inferiores, ou seja, aos chutes da graduação em que o aluno se encontra. Quando o aluno atinge o nível técnico esperado, ele é recompensado com a fita.

**Fita verde:** corresponde às técnicas de membros superiores, ou seja, às defesas e aos ataques da graduação.

**Fita branca:** corresponde ao *poomsae*, sequência de movimentos que cada faixa simboliza. Quando o aluno decora a sequência e apresenta um desempenho aceitável, ele é recompensado com a fita branca.

**Fita azul:** corresponde à conduta dentro do tatame, desde a chegada do aluno à academia até a ida para casa. Isso envolve o respeito aos colegas e ao professor, organização em aula, cooperação, participação ativa e a postura marcial.

**Fita vermelha:** quem indica ao professor se o aluno ganha ou não essa fita são os pais, pois ela compreende a conduta fora do tatame. Isso envolve organização e cooperação em casa e na escola, além do comportamento, alimentação saudável e ajuda aos pais nas tarefas domésticas.

Criar esses estímulos é importante para que os alunos entendam que, a cada ação com resultados positivos, vem junto um benefício. Após o aluno conquistar todas as etapas, ele está apto para o exame de faixa. Assim, a metodologia das fitinhas coloridas é uma ferramenta excelente para o aluno compreender o que precisa para seguir adiante na modalidade. Isso dará ao aluno uma rotina de bons hábitos, pois ele sabe que, se não os tiver, não irá dar um passo à frente. Portanto, meu conselho aos professores é: adote essa metodologia o quanto antes em sua academia.

Figura 3: Alunos exibindo a conquista de seus graus na faixa (fitinhas coloridas).



Fonte: Acervo do autor.

As aulas podem ser organizadas com uma estrutura clara de começo, meio e fim. Veja a tabela sugestiva abaixo:

Tabela 1

---

**Aquecimentos dinâmicos com objetivos físicos e motores claros.**

Aplicação lúdica, como jogos cognitivos, recreativos, desafios de precisão e circuitos por estações, com objetivos definidos.

Parte técnica progressivas, com instruções e práticas repetitivas ou com variações guiadas.

Momento de reflexão ou roda final para reforço de valores ou combinados sobre comportamento, vida escolar e em casa.

---

Fonte: elaborado pelo autor.

Essa turma representa uma excelente oportunidade para que o professor comece a trabalhar com metas mais definidas, avaliações de progresso e até mesmo pequenas responsabilidades que a criança pode assumir no grupo, como ajudar colegas, guardar material etc.

### **Taekwondo infantil – 10 a 12 anos**

A faixa etária entre 10 e 12 anos, a qual eu chamo de turma infantil, representa uma etapa crucial no ensino do Taekwondo para esses alunos. Nessa fase, as crianças começam a demonstrar maior maturidade motora, cognitiva e emocional, o que permite aos professores explorar e estruturar aulas com mais repertório técnico específico do Taekwondo, aprofundando-se na modalidade e reduzindo consideravelmente os elementos lúdicos predominantes nas fases anteriores.

- Essa faixa de idade tem características diferentes das idades que vimos até agora. A partir dos 10 anos, observa-se uma transição do estágio das operações concretas para o das operações formais, como definido por Piaget (1975). Isso significa que os alunos já conseguem compreender melhor regras mais complexas, executar movimentos coordenados com mais precisão e lidar com treinamentos mais exigentes. Eles também iniciam a formação da identidade esportiva, aproximando-se de modelos e referências dentro do esporte. As aulas para essa turma devem ser organizadas com foco no ensino técnico e tático da modalidade. Embora um ou outro elemento lúdico ainda possa ser usado como forma de aquecimento ou integração, o centro da aula deve conter: técnicas fundamentais de cada graduação, com chutes mais avançados e complexos.

- Aulas focadas em conjuntos técnicos de competição, como movimentação de luta e técnicas específicas de ataque e defesa.
- Introdução do *kiorugui* (combate formal), com protetores e regras de competição.
- Maior ênfase no treinamento dos *poomsae*, com foco no aperfeiçoamento técnico e na expressividade.
- Trabalhos mais aprofundados de flexibilidade, mobilidade, resistência e potência.
- Acompanhamento mais detalhado da vida escolar de cada aluno.

As sequências técnicas devem ser aplicadas de forma repetitiva e progressiva, com ênfase na execução técnica correta e velocidade controlada. Treinos intervalados com circuitos também são uma ótima opção para melhorar a performance e o condicionamento físico de forma dinâmica. Lembrando sempre que, nessa idade, os alunos começam a se apresentar para a competição com mais força; portanto, é necessário trabalhar a parte física, mas de forma responsável e sempre respeitando a evolução individual de cada aluno, cada um ao seu tempo.

Observando essa faixa etária dos alunos, eu também identifiquei que é preciso combater as desistências nessas turmas. Nessa idade, os alunos já começam a utilizar o celular (precocemente, na minha opinião), e isso é um dos fatores que mais os afastam do tatame. Mas não é apenas o mundo virtual que afasta essa galerinha; aulas repetitivas e sem desafios também contribuem para isso. A turma infantil é a que tem maior índice de desistência entre as turmas de Taekwondo. É preciso manter ou criar um novo vínculo com o aluno e propor novos desafios.

Nessa idade, o professor precisa ouvir mais o aluno, conversar mais e se interessar pelos assuntos externos de-

les. Dar espaço para que o aluno fale, opine e se expresse. Isso fará com que eles até confiem ao professor como se sentem ou quais problemas estão enfrentando, e criará uma relação de confiança por parte do aluno.

Também é possível criar novos desafios e novas dinâmicas. Por exemplo: pode-se criar um dia só de jogos, um dia de videogame, um festival de Taekwondo voltado apenas para essa faixa etária, a noite do pijama, etc. Uma estratégia que tem funcionado muito para mim em minhas aulas é permitir que eles escolham músicas para o alongamento e para o final de aula. Isso os deixa felizes e faz com que se sintam importantes, parte ativa da aula, e não apenas alunos que executam o que o professor propõe.

## Capítulo 5

### *Como estruturar treinos lúdicos e eficientes*

Este capítulo foi pensado especialmente para ajudar você, professor ou professora, a planejar e conduzir aulas mais estruturadas, eficientes e envolventes para suas turmas infantis. Sabemos que lidar com crianças exige sensibilidade, preparo e, acima de tudo, organização. Por isso, aqui você encontrará orientações práticas, sugestões de dinâmicas e dicas que podem facilitar seu trabalho no dia a dia. Mas é fundamental lembrar: nenhuma boa aula nasce por acaso. A aula deve ser pensada antes de acontecer. O planejamento é o que garante segurança, fluidez e coerência no processo de ensino-aprendizagem. Ele permite prever o tempo de cada atividade, ajustar os conteúdos conforme o nível da turma e organizar o material necessário com antecedência. Outro ponto essencial é considerar quantos alunos estarão presentes e se haverá algum aluno novo na aula. Isso influencia diretamente a dinâmica do grupo e o andamento das atividades. Uma turma com número reduzido pede estratégias diferentes de uma aula com muitos alunos. Da mesma forma, a chegada de uma criança nova exige atenção extra, acolhimento e, muitas vezes, pequenas adaptações na metodologia para que ela se sinta integrada desde o primeiro momento.

A intenção aqui não é engessar sua prática, mas sim oferecer ferramentas que ajudem você a tomar decisões pedagógicas mais conscientes, tornando suas aulas mais prazerosas, produtivas e cativantes para todos os envolvidos.

## 1. Comece com acolhimento: a importância de receber bem cada aluno.

Antes de qualquer aquecimento, alongamento ou técnica, a primeira tarefa do professor deve ser acolher as crianças com entusiasmo e atenção. O início da aula é um momento precioso: é nele que a criança se reconecta com o ambiente da academia, com o professor e com os colegas. Uma recepção calorosa, com cumprimentos individuais, sorrisos e palavras de incentivo, já estabelece um clima positivo para o restante do treino. Além disso, especialmente nas turmas de crianças pequenas, é importante separar alguns minutos iniciais para um gesto simples, mas muito simbólico: amarrar corretamente as faixas dos alunos. Muitos pais ainda não sabem amarrar corretamente, e os alunos das turmas *babys* e *kids* geralmente não têm autonomia ou coordenação suficiente para fazerem isso sozinhos. Cabe ao professor transformar esse momento em um pequeno ritual de conexão.

Ao se agachar e olhar nos olhos da criança enquanto amarra sua faixa, o professor transmite cuidado, atenção e respeito. Esse gesto fortalece o vínculo, ajuda na construção da autoestima infantil e faz com que o aluno se sinta pertencente àquele espaço. Eu, normalmente, amarro as faixas com os alunos em formação no tatame. Sento-me em alguma cadeira ou me ajoelho de frente para eles, para ficar no mesmo nível de altura, e já aproveito, enquanto amarro as faixas, para perguntar como eles estão, como foi a escola, como estão as aulas ou o que fizeram no final de semana etc. Isso faz com que eles queiram conversar novamente nas outras aulas, fortalecendo uma relação de confiança e reciprocidade entre alunos e professor.

Por mais que a aula ande rápido, com apenas 45 ou 50 minutos, vale a pena reservar esse tempo. Afinal, uma

boa aula começa com acolhimento e carinho, que é tão importante quanto ensinar com qualidade. Você já chegou a algum lugar em que não te receberam bem? Não deu vontade de ir embora sem ninguém perceber? Ou você saiu dizendo: “aqui nunca mais eu volto”? Pois então, pense nisso quando receber seus alunos na academia. Os detalhes, por menores que sejam, contam – e muito. Além de amarrar as faixas, precisamos organizá-los em forma para o início da aula.

Sabemos que cada academia tem seu ritual de início e de final de aula, mas a maioria das academias inicia saudando as bandeiras, fazendo o juramento, saudando o professor ou mestre e, depois, inicia a aula. Como estamos falando de crianças pequenas, de 3 a 9 anos (*Taekwondo baby e kids*), organizá-las em forma e realizar o início de aula não é igual ao que está acontecendo nas turmas maiores, por exemplo. Muitos ainda não conseguem falar uma frase inteira corretamente e com entonação adequada. Por isso, o juramento inicial do Taekwondo também precisa sofrer modificações: pode ser feito apenas pelo professor ou, ainda, pode-se optar por realizá-lo somente nas turmas maiores. Em minhas aulas, eu tenho o costume de fazer apenas o juramento final com essas turmas menores, que consiste em falar os princípios do Taekwondo, o que se torna mais fácil para eles.

Nessas turmas, eles também têm dificuldades em fazer filas ou se colocar nos lugares pelo tatame. Precisam ainda de ajuda para se posicionar corretamente, de frente para o professor. Por isso, minha sugestão é utilizar “chineses” (cones demarcatórios) ou argolas, e bambolês, para que eles se sentem dentro ou fiquem ao lado, isso facilita a organização do início da aula e funciona muito bem. Você pode, inclusive, usar dinâmicas como iniciar contagem para que eles tenham tempo de ir para seu lugar. Os meus

alunos adoram quando eu abro contagem: ninguém quer ser o último a ir pro seu lugar e, assim, além de interação com eles, temos uma organização bem facilitada.

## **2. Aquecimento lúdico: aquecer o corpo, despertar o interesse**

O aquecimento é uma das partes mais importantes da aula, especialmente quando lidamos com crianças. Ele prepara o corpo para a prática física, reduz o risco de lesões e melhora o desempenho motor. Mas, para além dos benefícios fisiológicos, o aquecimento também pode – e deve – ser um momento de grande valor pedagógico e emocional. Quando transformamos essa etapa em uma vivência lúdica, conquistamos a atenção dos alunos logo nos primeiros minutos e criamos um ambiente leve, divertido e acolhedor.

Em turmas infantis, o aquecimento tradicional, baseado apenas em repetição de movimentos e na corrida, tende a ser cansativo e pouco estimulante. Em contrapartida, atividades como jogos, circuitos motores e brincadeiras dirigidas mantêm as crianças atentas, motivadas e engajadas desde o início. Além disso, esse tipo de abordagem favorece o desenvolvimento de habilidades motoras fundamentais: como correr, saltar, equilibrar-se, rolar, empurrar e puxar – capacidades essenciais para a prática do Taekwondo e para a formação global da criança.

### **Aquecimento variado: entre o lúdico e o motor**

É importante que o professor varie o formato do aquecimento ao longo das aulas. Isso evita a monotonia, mantém o fator surpresa e permite trabalhar diferentes aspectos físicos e cognitivos das crianças. Algumas sugestões práticas incluem:

- Aquecimento lúdico com brincadeiras dirigidas: pega-pega temático, corrida com obstáculos, estátua musical, caça ao tesouro com cones, entre outras.
- Circuitos motores: montagem de estações com desafios como saltar dentro de arcos, rastejar sob elásticos, equilibrar-se sobre linhas, chutar alvos leves, rolar no tatame, fazer polichinelos ou se deslocar de formas variadas (como jacaré, urso, caranguejo etc.). Todas essas propostas devem ser pensadas com antecedência, de acordo com o plano de aula do dia. O planejamento é essencial para garantir que o aquecimento tenha coerência com os objetivos da aula, respeite o espaço disponível e esteja adequado ao número de alunos. Além disso, é o planejamento que permite prever possíveis adaptações, por exemplo, caso haja mais alunos do que o habitual ou se for necessário dividir a turma em grupos menores.

### **Aula com aluno novo? Comece com brincadeira!**

Um ponto de atenção importante: sempre que houver aluno novo na aula, o aquecimento deve ser iniciado com uma brincadeira lúdica e inclusiva. O primeiro contato da criança com o Taekwondo precisa ser positivo e acolhedor. Por meio do jogo, ela se sente menos pressionada, interage naturalmente com os colegas e se envolve com o grupo sem medo de errar. A brincadeira tem o poder de quebrar o gelo, reduzir a ansiedade e permitir que a criança entre na aula de forma mais segura e confiante.

Em vez de enxergar o lúdico como algo “extra” ou meramente recreativo, é importante compreendê-lo como uma estratégia pedagógica poderosa dentro das aulas de Taekwondo infantil. Brincar é a linguagem natural da criança, e, ao utilizar essa linguagem nos momentos iniciais da aula, o professor se conecta melhor com o aluno, facilita o

aprendizado e estabelece um clima de “quero voltar sempre” para a aula de Taekwondo. É aí que a magia acontece.

Nesse sentido, nas experiências de brincar e se movimentar na infância é primordial perceber o movimento como uma prática pedagógica oportunizada por profissionais específicos dessa área de conhecimento para assim qualificar o ensino-aprendizagem da cultura corporal do movimento (Maciel, 2024, p. 17).

Ao pensar como educador e também como alguém que compreende o universo infantil, o professor pode utilizar objetos do dia a dia, espaços alternativos e o próprio grupo como recursos potentes para vivências marcantes. O importante é que a criança se sinta acolhida, estimulada e valorizada, reforçando seu vínculo com o Taekwondo e com o ambiente da academia.

Figura 4: Turma *baby* no dia da fantasia.



Fonte: Acervo do autor.

### 3. Parte técnica: ensinar com dinâmicas atrativas

A parte técnica da aula, geralmente, ocorre na segunda metade ou na etapa final do treino. Após o aquecimento e as dinâmicas iniciais, é o momento em que o professor foca no ensino das técnicas de braço ou perna, bases, combinações, defesas e fundamentos próprios do Taekwondo. Porém, é fundamental lembrar que técnica e diversão não são conceitos opostos: é totalmente possível ensinar com rigor técnico e, ao mesmo tempo, manter o treino interessante e atrativo para as crianças.

Nas turmas infantis, o grande desafio do professor é ensinar o conteúdo técnico sem tornar a aula cansativa ou repetitiva. Por isso, a criatividade entra como uma aliada indispensável. Uma aula pode (e deve) ter base técnica sólida, mas apresentada com recursos que despertem o interesse dos alunos. Afinal, o mais importante é que a criança aprenda, e como ela vai aprender depende da criatividade e da paciência do professor. Alguns exemplos simples mostram como isso pode ser feito com eficiência:

- Em vez de praticar chutes no “vazio” o tempo todo, o professor pode utilizar alvos móveis, escudos, manoplas, conezinhos, cordas ou até balões pendurados para trabalhar precisão, tempo de reação e força de impacto.
- Combinações de golpes podem ser treinadas em formato de desafio de tempo, circuitos com estações técnicas ou por meio de jogos de imitação e repetição. Lembra que lá atrás eu falei sobre os socos dos super-heróis? Aqui eles podem aparecer num grande circuito e, quando a criança chegar na ilustração, deve executar a técnica correspondente. Você pode

chamar isso, de forma fantasiosa, de “o caminho dos super-heróis”.

- Golpes como o *ap tchagui* ou o *bandal tchagui* podem ser praticados com variações lúdicas, como acertar uma bolinha pendurada no alto ou derrubar um alvo leve.
- Até mesmo a prática de sequências de *poomsae* pode ganhar vida com musicinhas de fundo, sequências de comandos sonoros ou o uso de colchonetes coloridos para a marcação das demonstrações de *poomsae*. O que não pode acontecer é a parte técnica se tornar um momento monótono, em que o aluno apenas “repete porque tem que repetir”. Isso leva à dispersão, ao desinteresse e, em muitos casos, à evasão. Já quando a técnica é apresentada de forma atrativa, o aluno aprende brincando, mas aprende de verdade. Manter a parte técnica como etapa fundamental do treino é essencial para garantir o progresso do aluno. É nesse momento que se desenvolve a base para as graduações futuras, para a preparação para competições e para a formação de faixas pretas conscientes de sua jornada. Entretanto, ensinar técnica não significa abandonar a linguagem infantil. Pelo contrário: quanto menor a criança, maior deve ser o esforço do professor em traduzir o conteúdo técnico para a linguagem que ela compreende – o movimento, a brincadeira, o desafio, a imaginação. Portanto, o convite que deixamos aqui é: seja técnico, mas seja criativo. Dê valor à precisão dos golpes, às correções de postura e ao aprendizado progressivo, mas sem esquecer que você está lidando com crianças. E crianças aprendem melhor quando estão felizes, motivadas e sentindo que estão se divertindo. Ao final do treino, os alunos já estão cansados e ansiosos para ir para casa almoçar, jantar, rever seu

bichinho de estimação e os pais. Por isso, o final da aula precisa ser repleto de afeto, para que eles saiam com um sorriso depois de um treino tão “duro”. Despeça-se de formas diferentes: com um abraço, uma batida de mão ou colocando sua mão bem no alto e desafiando-os a se despedirem batendo nela. Eles adoram esse desafio.

## **Turmas infantil**

Com as turmas maiores, acima de 10 anos, você pode mudar um pouco a configuração do treino, lembrando que, nessa faixa etária, a ludicidade diminui e a carga do treino técnico aumenta. Ainda assim, é possível explorar aulas mais desafiadoras, com maior competitividade nas atividades, pois, nessa idade, a competição passa a aparecer com mais força. À medida que as crianças crescem, suas necessidades mudam e suas motivações também.

Na faixa dos 10 aos 12 anos, os alunos já possuem maior capacidade de concentração, compreendem regras mais complexas e começam a demonstrar maior interesse por desafios que envolvam estratégia, lógica e tomada de decisão. É nesse contexto que os jogos cognitivos se tornam uma ferramenta poderosa dentro das aulas de Taekwondo.

Diferentemente das brincadeiras da turma *baby* e *kids*, que priorizam o movimento espontâneo e a fantasia, os jogos cognitivos exigem atenção, memória, raciocínio rápido, autocontrole e cooperação. Eles mantêm os alunos engajados, promovem a interação entre colegas e desenvolvem competências que vão além do físico, como a habilidade de resolver problemas, seguir instruções em sequência, adaptar-se a mudanças e pensar sob pressão. Além disso, propor desafios intelectuais dentro da aula cria um ambiente mais estimulante para os pré-adolescentes,

que se sentem valorizados ao perceber que estão sendo levados a sério e que suas capacidades estão sendo desafiadas de forma positiva. Mais do que treinar o raciocínio, os jogos cognitivos também promovem a cooperação entre os colegas, fortalecem laços e criam um ambiente mais leve e interativo. Trabalhar em grupo, torcer pelo time, resolver problemas juntos e respeitar as regras são atitudes que contribuem para o crescimento emocional e social dos alunos, ajudando a formar não apenas praticantes de Taekwondo mais completos, mas também crianças mais preparadas para os desafios da vida. Incluir esse tipo de atividade é uma forma inteligente e eficaz de equilibrar corpo e mente, técnica e diversão, disciplina e criatividade. Um professor que entende a importância dos jogos cognitivos amplia o potencial educativo de suas aulas e torna-se um facilitador do desenvolvimento integral dos seus alunos.

Quando se fala em estrutura de aula, as outras partes são iguais às das turmas *babys* e *kids*; porém, na turma infantil, a aprendizagem técnica é mais exigida, assim como as exigências físicas.

No capítulo final deste livro, apresentarei uma série de sugestões práticas de atividades lúdicas e dinâmicas, organizadas por faixa etária (*baby*, *kids* e infantil). Essas propostas foram elaboradas para auxiliar você, professor ou mestre, a ampliar seu repertório didático, estimular sua criatividade e estruturar aulas mais atrativas, eficientes e alinhadas ao desenvolvimento das crianças. Mais do que um simples roteiro, esse conteúdo servirá como ponto de partida para adaptações e criações próprias, de acordo com a realidade da sua turma e da sua academia. Lembrando que esse material tem como objetivo inspirar e servir de suporte para um novo modo de ensinar as artes marciais, mas cada um de nós tem uma visão de ensino-

-aprendizagem, assim como seu próprio método e seu jeito de ensinar e de aprender.

## Capítulo 6

### *Eventos internos: criando experiências que motivam e fidelizam alunos*

Ao planejar uma formação completa em Taekwondo para o público infantil, é essencial que o professor amplie sua visão para além das aulas técnicas semanais. O ensino eficaz não se limita apenas à transmissão de movimentos e fundamentos da arte marcial. Ele deve, também, contemplar momentos que gerem pertencimento, motivação e afeto.

Nesse sentido, a criação de eventos internos e atividades extraclasse torna-se uma poderosa ferramenta de fidelização, integração e encantamento. Eventos como festivais não competitivos são uma excelente forma de envolver os alunos em uma atmosfera positiva, acolhedora e festiva. Nesses festivais, todas as crianças participam ativamente das atividades propostas, independentemente do seu nível técnico, e, ao final, são premiadas com medalhas simbólicas. O foco não está na premiação, e sim na participação, na ludicidade e na celebração da evolução de cada um. Esse tipo de experiência é marcante para os alunos, que se sentem reconhecidos e valorizados, e para os pais, que acompanham orgulhosos o desenvolvimento dos filhos.

A nossa academia está localizada na Serra Gaúcha, especificamente na cidade de São Marcos. A Associação Força Ativa Taekwondo Club São Marcos (AFA Taekwondo) é uma associação voltada ao desenvolvimento e fortalecimento do Taekwondo, pautada em princípios técnicos, educacionais e formativos. Sua filosofia vai além da prática esportiva, valorizando o Taekwondo como uma ferramenta

de educação, disciplina, respeito e construção de valores, especialmente no trabalho com crianças e jovens. Minha formação dentro da AFA teve papel fundamental na maneira como compreendo e aplico o ensino da modalidade. Muitos dos conceitos apresentados nesse livro são reflexo dessa vivência, buscando unir técnica, didática e ludicidade para aulas mais eficientes, seguras e significativas.

Na AFA Taekwondo realizamos um festival por ano e convidamos academias parceiras da nossa região. Os alunos pagam um valor simbólico e podem ter experiências que todos os atletas do Taekwondo têm, como utilizar protetores eletrônicos – os mesmos que são usados nas Olimpíadas, por exemplo –, além de participar de atividades como chute em altura, luta de espaguetes e também da categoria *poomsae*. Tudo isso é pensado minuciosamente para que todos os alunos da academia participem, independente da sua capacidade técnica, limitações ou faixa etária.

Outras dicas interessantes para esses festivais são: junto com todas as atividades do Taekwondo, pode-se incluir brinquedos infláveis, pinturas de rosto e também *food trucks* ou carrinhos de pipoca. Tenho certeza de que pais e alunos irão adorar e esperar ansiosamente pelo festival.

Além dos festivais, atividades como a “noite do pijama” têm grande apelo emocional e social. Trata-se de um evento no qual os alunos passam a noite na academia, sob a supervisão dos professores, participando de dinâmicas divertidas, comendo guloseimas, assistindo a filmes e dormindo juntos no *dojang*. No dia seguinte, os pais retornam para buscá-los, frequentemente encantados com o entusiasmo e a alegria das crianças. Esses momentos criam memórias afetivas muito fortes, geram vínculo com a instituição e ajudam a construir uma relação duradoura entre o aluno e o Taekwondo.

Outra possibilidade é promover um “sábado de jogos”, dedicado exclusivamente a dinâmicas recreativas e de integração. São dias destinados ao lazer, ao convívio e à cooperação, que fortalecem os laços entre os colegas e aproximam ainda mais as turmas. Quando os alunos se sentem parte de um grupo unido e afetuoso, a motivação para continuar treinando aumenta significativamente, pelo simples fato de fazerem novos amigos.

Essas iniciativas promovem uma verdadeira transformação no ambiente da academia. Elas encantam os alunos, aproximam as famílias, consolidam a confiança dos pais no trabalho do professor e, sobretudo, geram um senso de comunidade extremamente valioso. Pensar fora da caixa, propor atividades inovadoras e criar experiências marcantes são atitudes que diferenciam o professor e posicionam a academia como um espaço de crescimento integral, que valoriza a integração social dos alunos. Wallon (1941) destaca que a afetividade é parte estruturante da personalidade, sendo nas relações com o outro que a criança constrói sua identidade. Portanto, o professor que deseja construir um trabalho sólido e duradouro deve ir além do treino técnico, deve pensar estrategicamente em ações que promovam a socialização, a ludicidade e o fortalecimento dos vínculos.

Criar eventos internos é uma forma inteligente de fidelizar, motivar e educar com afeto e propósito. Competições internas também são uma grande sacada para integrar os alunos da sua academia, principalmente aqueles que não podem viajar com as equipes de competições, as turmas menores ou até mesmo alunos que não têm o desejo de ser atletas, mas que gostam de lutar esportivamente com seus colegas.

Esses eventos têm um enorme valor pedagógico e emocional. Eles criam oportunidades para que os alu-

nos vivenciem a adrenalina e o espírito esportivo de uma competição, mas dentro de um ambiente mais acolhedor, seguro e controlado. Diferentemente de um campeonato externo, em que as exigências podem ser maiores e o nível de cobrança elevado, os eventos internos permitem que cada criança participe dentro de sua realidade e com menos pressão. Além disso, são uma ferramenta poderosa para aumentar a motivação, reforçar o vínculo com a academia e estimular o comprometimento dos alunos com a modalidade que estão praticando. Quando uma criança sabe que em breve haverá um “Festival de Lutas”, uma “Copa Interna” ou um “Desafio de Faixas”, ela tende a se preparar com mais dedicação, vir mais animada para as aulas e envolver também sua família nesse processo.

Outro ponto importante é que esses eventos promovem a integração entre turmas de diferentes idades e horários. É comum que alunos de turmas distintas nem se conheçam, o que dificulta o sentimento de pertencimento à “família da academia”. Quando todos participam de um mesmo evento, criam-se novas amizades, aumenta-se o respeito mútuo entre faixas e idades e fortalece-se a cultura interna da escola de Taekwondo.

Essas vivências também são excelentes momentos para envolver os pais, seja como plateia, voluntários, árbitros convidados ou até mesmo como participantes em dinâmicas simbólicas com os filhos. Isso estreita a relação família-academia e ajuda os responsáveis a compreenderem mais profundamente os benefícios que o Taekwondo está gerando na vida de seus filhos. E o melhor de tudo: eventos internos não precisam ser caros ou complexos. Com criatividade e boa vontade, é possível organizar festivais com materiais simples, medalhas simbólicas, placares feitos à mão e espaços adaptados. Também é possível utilizar árbitros e *staff* da própria academia, contando com

alunos mais velhos das turmas adultas ou mais graduados para ajudar no desenvolvimento do festival ou evento.

O que realmente faz diferença é o carinho com que tudo é preparado e o propósito por trás de cada detalhe. Um tatame bem organizado, uma música animada, uma camiseta comemorativa e um momento de premiação com aplausos podem criar memórias inesquecíveis na mente de uma criança. Lembre-se: nem todo aluno será um campeão em torneios oficiais, mas todos têm o direito de se sentir valorizados, desafiados e reconhecidos. E os eventos internos cumprem exatamente esse papel. Eles democratizam a experiência da competição e tornam o caminho no Taekwondo mais rico, humano e motivador. O foco deve estar no envolvimento, na valorização da participação e na criação de experiências afetivas.

Figura 5: Alunos se preparando pra dormir na noite do pijama.



Fonte: Acervo do autor.

## Capítulo 7

### *Como conquistar e manter os pais como aliados no processo de aprendizagem*

Um dos maiores aliados do professor para as aulas de Taekwondo com crianças é o responsável. Quando os pais entendem a importância das aulas, participam dos eventos, apoiam o progresso e confiam no professor, o processo de aprendizagem se fortalece e a fidelização do aluno também. Contudo, essa relação nem sempre nasce de forma natural. É papel do professor, enquanto educador, cultivar esse vínculo de confiança com os pais e responsáveis. Por que envolver os pais no processo de ensino?

A participação dos pais contribui diretamente para o desenvolvimento social, emocional e até técnico da criança. Além disso, quando os pais compreendem o valor pedagógico da aula, eles não medem esforços para manter o aluno presente, mesmo nos momentos de desmotivação ou cansaço. Nas minhas turmas *babys* e *kids*, com frequência os pais vêm assistir às aulas, assim, eles ouvem e observam o que eu estou falando para a turma. Quando digo a um aluno que ele precisa treinar mais determinada técnica em casa, o pai ou a mãe costuma me ajudar a acompanhar isso, reforçando a importância de o aluno praticar também fora da academia. Isso contribui muito para o processo de ensino-aprendizagem. Veja abaixo algumas estratégias práticas para engajar os pais:

#### **1. Apresente sua metodologia desde o início**

Mostre que seu método não é apenas físico, mas também educativo. Explique que as aulas desenvolvem disciplina, empatia, autoconfiança e foco. Normalmente, eu orga-

nizo uma reunião com os pais no início de cada ano para apresentar a metodologia que utilizamos, tirar dúvidas e falar sobre as regras e combinados do ano. Como também adotamos o método das fitinhas pedagógicas (como vimos nos capítulos passados), eu explico aos pais o que cada cor de fitinha representa. Isso tem ajudado muito a ganhar a confiança das famílias, pois ali eles percebem que o Taekwondo não é apenas uma simples luta.

## **2. Mantenha uma comunicação clara e constante**

Utilize grupos de WhatsApp de forma profissional e estratégica. Compartilhe conquistas dos alunos, vídeos curtos das aulas e avisos importantes. Sempre que precisar fazer observações ou ajustes, comece destacando os pontos positivos, isso fortalece a relação de confiança entre os pais e responsáveis. Uma dica fundamental é manter o Instagram da academia sempre ativo, com postagens frequentes de fotos e vídeos das aulas. Assim, tanto os pais dos alunos quanto aqueles que ainda não têm seus filhos matriculados conseguem visualizar como o Taekwondo é trabalhado no dia a dia. Dê preferência a conteúdos que mostrem ações concretas: dinâmicas, brincadeiras pedagógicas, atividades lúdicas e técnicas mais enérgicas. Esse tipo de material desperta o interesse, gera identificação e atrai novas famílias, além de valorizar o trabalho desenvolvido dentro do *dojang*.

## **3. Envolve os pais em momentos especiais**

Faça aulas abertas trimestrais, convidando os pais e responsáveis a participarem de aquecimentos simples ou dinâmicas lúdicas junto com os alunos. Outra estratégia eficaz é a realização de eventos como o “Festival dos Pais”, no qual os adultos têm a oportunidade de brincar, se mo-

vimentar e vivenciar o Taekwondo ao lado dos filhos no tatame. Um dos momentos mais significativos do ano é a formatura da troca de faixas, que geralmente acontece em dezembro, durante o último exame de graduação. Esse processo é dividido em dois momentos: o exame técnico, realizado na academia, e a cerimônia de formatura, organizada em um espaço com palco e lugares para os pais, familiares e amigos.

Durante a cerimônia, os alunos realizam pequenas demonstrações de Taekwondo para o público presente, incluindo familiares e mestres convidados. Ao final, recebem a nova faixa, o certificado de graduação e uma lembrança simbólica, que pode ser um presente ou uma medalha. Esses momentos fortalecem os laços entre família, aluno e academia, geram emoção, pertencimento e consolidam o vínculo afetivo com a modalidade.

#### 4. Transforme as reclamações em oportunidades

Quando um pai ou responsável apresenta uma queixa, é importante ouvir com atenção. Nem sempre se trata de um ataque; muitas vezes, há falta de compreensão sobre o processo de aprendizagem.

- **Dica:** Explique que a aprendizagem infantil não é linear e que oscilações de comportamento fazem parte do desenvolvimento.

A aprendizagem não acontece apenas dentro do tatame. Ela se estende ao ambiente familiar, por meio do reforço de atitudes, da retomada das lições e do exemplo que a criança observa e reproduz. Nesse sentido, os pais tornam-se peças-chave do processo educativo. Criar e manter um elo forte entre professor, aluno e pais é mais do que uma estratégia educativa: é uma necessidade. O

sucesso do ensino do Taekwondo, especialmente nas fases iniciais, depende da qualidade dessa relação triangular.

O professor precisa cultivar canais abertos de diálogo com os pais; os pais, por sua vez, precisam confiar no processo pedagógico e no trabalho desenvolvido pelo professor. Quando essa confiança está presente, o ambiente de aprendizagem torna-se mais coeso e seguro para a criança, que se sente amparada por adultos que cooperam entre si.

A confiança dos pais no professor legitima sua autoridade dentro do tatame e permite uma atuação mais segura, assertiva e consistente na condução da turma. Além disso, fortalece o vínculo emocional entre todos os envolvidos, favorecendo a construção de um clima positivo, propício ao aprendizado, à disciplina e ao desenvolvimento socio-emocional do aluno.

E, do outro lado do triângulo, o aluno precisa perceber-se como parte de um sistema que acredita no seu potencial. Quando essa aliança é construída sobre respeito mútuo, empatia e objetivos compartilhados, o Taekwondo revela toda sua potência como arte marcial, esporte e estilo de vida. A educação integral da criança acontece quando escola, lar e tatame falam a mesma língua.

Mais do que manter os alunos, manter os pais por perto é fortalecer o propósito pedagógico do Taekwondo. Pais engajados são mais compreensivos com as fases de evolução, mais participativos nas atividades e mais dispostos a incentivar, mesmo quando surgem dificuldades. A confiança dos pais não se conquista apenas com um bom currículo técnico. Ela nasce de um professor que se comunica, que compartilha e que cuida da jornada da criança com seriedade e afeto.

## Capítulo 8

*Cuidado! O Taekwondo competitivo precoce pode afastar as crianças de sua academia*

Esse tema é o primeiro pilar que você precisa fortalecer para começar a lotar suas turmas de Taekwondo para crianças e pré-adolescentes. A competição inserida de forma irresponsável ou precoce afasta esse público do seu *dojang*. O Taekwondo, após ser inserido aos Jogos Olímpicos, subiu de patamar, com o surgimento de muitas competições regionais, nacionais, sul-americanas e mundiais. Isso abriu um nicho muito grande dentro dessa arte marcial e, com os holofotes voltados para o Taekwondo Olímpico, a procura por esse esporte tornou-se cada vez mais forte.

Ao longo dos anos, o Taekwondo desportivo passou por muitas mudanças, todas com o objetivo de torná-lo mais acessível e atrativo para as mídias, emissoras de grande porte e investidores. Essas transformações também aconteceram dentro das próprias academias de Taekwondo, onde os professores precisaram buscar mais conhecimento e estudo para tornar seus treinos mais eficazes e seus atletas mais bem preparados.

Por outro lado, pela sede de vitória ou vontade de ter um superatleta em nível nacional, mundial e até olímpico, alguns professores acabam atropelando a sequência pedagógica e expõem alunos a treinos exaustivos e competições desgastantes, tanto física quanto psicologicamente. Isso talvez explique por que muitos alunos que iniciam a carreira esportiva muito jovens não constroem um caminho mais longo no Taekwondo. Os poucos que suportam essa exposição competitiva, muitas vezes, ao encerrar a car-

reira como atleta, acabam abandonando a sua trajetória no Taekwondo. Nos últimos anos, muitos professores e mestres têm presenciado afastamentos e desistências de alunos infantis nas aulas de artes marciais. Por vezes, vemos academias com poucos alunos ou com aulas de forma mista, reunindo adultos, crianças e adolescentes. Em razão da falta desse público infantil, muitas academias têm fechado as portas.

Em muitos casos, isso não acontece por falta de interesse de pais ou das crianças, mas pela forma como as aulas são conduzidas. Treinos excessivamente técnicos, pouco atrativos e sem espaço para o lúdico acabam afastando os pequenos. Infelizmente, ainda é comum encontrar profissionais despreparados ou mal orientados que, movidos por vaidade pessoal ou desconhecimento pedagógico, impõem um ritmo acelerado de evolução técnica às crianças, como se estivessem formando adultos em miniatura.

Essa aceleração muitas vezes vem acompanhada de uma introdução precoce ao ambiente competitivo, com foco excessivo em rendimento, medalhas e resultados. Crianças que ainda estão no processo inicial de formação corporal, emocional e social acabam sendo expostas a uma pressão para a qual não estão preparadas. Isso pode gerar frustração, ansiedade, sentimento de incapacidade e, em muitos casos, o abandono precoce da prática esportiva.

É preciso lembrar que a infância é uma fase de descobertas, de experimentação e de prazer pelo movimento. Quando o Taekwondo deixa de ser divertido e se transforma em um ambiente de cobranças, comparações e frustrações constantes, ele perde sua essência como ferramenta de educação e desenvolvimento integral.

Outra questão é não saber gerenciar as turmas como um todo, dando muita atenção aos “pupilos da competição” e esquecendo os demais alunos que estão na academia, pagando as mensalidades em dia, mas sem obter aproveitamento ou um prazer satisfatório naquele ambiente. Esses alunos acabam se sentindo excluídos ou sem importância, como se fossem indiferentes dentro de um lugar que acreditavam encontrar atenção e acolhimento. Em muitas situações, especialmente quando o professor atua sozinho na gestão da academia, é comum que a maior parte da energia e da atenção seja direcionada à equipe de competição – aqueles alunos que viajam, treinam em horários extras ou participam de campeonatos com frequência.

Embora o trabalho com atletas seja legítimo e importante, ele jamais deve ocorrer em detrimento dos demais alunos. Quando uma criança ou pré-adolescente que não pertence à equipe percebe que não recebe a mesma atenção, cuidado ou reconhecimento, ela naturalmente se sente excluída, como se não fizesse parte de algo maior. Essa sensação de invisibilidade é um dos gatilhos mais comuns para a desmotivação e o abandono.

O aluno que não compete também é parte essencial da sua academia. Ele é o aluno da aula regular, que ajuda a manter a turma viva, a cultura da escola forte e que, muitas vezes, está ali por motivos como disciplina, saúde, diversão, inclusão e pertencimento. Quando esse aluno percebe que apenas os atletas recebem elogios, apoio extra ou prestígio, ele tende a se sentir inferiorizado e passa a questionar o sentido de continuar. Costumo dizer que um aluno é como uma planta: não basta colocar a semente na terra e regar uma ou duas vezes; ela precisa ser cultivada todos os dias e, a cada dia, ela te dará mais motivos para continuar cuidando e admirando.

Como profissionais, professores e mestres, precisamos lembrar que nossa missão, antes de formar atletas, é formar pessoas, despertar o encantamento e adaptar o ensino às fases do desenvolvimento infantil. Precisamos equilibrar o rigor da cultura marcial com a leveza da infância. E, na infância, isso começa com o prazer em participar, brincar, se movimentar e se sentir acolhido no ambiente da arte marcial. E, como empreendedores, precisamos lembrar que a manutenção da academia precisa sair de algum lugar. Investir em aulas atrativas e lúdicas significa trazer o maior número de alunos para a academia.

A consequência disso é o aumento dos investimentos e dos recursos financeiros, permitindo que possamos crescer de forma sustentável ao longo do tempo. Essa engrenagem não pode parar, e tudo que precisamos é equilibrar as “importâncias”.

Uma academia saudável é aquela que consegue manter seus atletas motivados sem perder os alunos que não competem. É aquela em que todos se sentem importantes, onde cada criança percebe que tem espaço, voz e possibilidade de crescer. Cultivar esse ambiente é um desafio e o caminho mais sólido para formar não apenas atletas, mas também cidadãos melhores.

Um ponto que devemos ter muito claro é o de que, quem normalmente sustenta uma modalidade são os praticantes; eles são os principais “consumidores” de nosso esporte, pagando pelas aulas que garantem o salário da maioria dos professores, comprando equipamentos, assistindo vídeos de campeonatos e participando de eventos recreativos. Estas pessoas que tornam o “mercado” do Taekwondo viável financeiramente para que um profissional da modalidade possa viver dela. Ademais, estamos em uma sociedade onde as pessoas desenvolvem cada vez mais doenças oriundas do sedentarismo e o Taekwondo se mostra uma excelente ferramenta, não só para tornar as pessoas mais ativas, como para trazer valores importantíssimos para jovens cidadãos. (Con-

Federação Brasileira de Taekwondo – Taekwondo para Todos, 2021, p. 05).

Portanto, o professor é responsável por compreender que o Taekwondo é algo muito mais amplo que apenas a competição, podendo ser praticado por todos. As crianças podem, sim, ser inseridas ao mundo das competições, mas de maneira responsável, adotando-se abordagens para cada faixa etária e respeitando todo esse desenvolvimento motor e cognitivo.

Figura 6: Foto da equipe de competição no campeonato brasileiro.



Fonte: Acervo do autor.

## Capítulo 9

### *Como lidar com diferentes perfis de crianças no treino*

*“No Taekwondo infantil, não existem ‘turmas fáceis’ ou ‘turmas difíceis’. Existem turmas diversas” (Eraldo de Oliveira).*

Cada criança chega à academia com sua própria bagagem: personalidade, ritmo, experiências anteriores, habilidades e inseguranças. Reconhecer essas diferenças e adaptar a aula para que todos aprendam e se sintam parte do grupo é um dos grandes desafios, sim .

O que separa um bom professor de um professor excepcional não é apenas a técnica, mas a capacidade de ler a turma, entender cada perfil e criar estratégias para que todos evoluam juntos. Como destaca Vygotsky (1991), o desenvolvimento infantil é potencializado quando o professor atua dentro da chamada Zona de Desenvolvimento Proximal, adaptando o ensino para atender às necessidades individuais de cada aluno.

## **1. Entendendo os diferentes perfis**

### **1.1. Crianças extrovertidas**

São comunicativas, fazem amizades rápido e gostam de chamar atenção. Normalmente, se jogam nas atividades sem medo, mas podem dispersar com facilidade.

Como lidar:

- dê responsabilidades como “líder da fila” ou “auxiliar do professor” para canalizar a energia;
- estabeleça regras claras para manter o foco sem quebrar o espírito animado;

- coloque sempre os mais graduados à frente na formação de início da fila, mas também escolha sempre os mais extrovertidos, para que eles tenham a responsabilidade de ser o “modelo” que fica à frente dos colegas;
- quando fizer atividades em duplas, por exemplo chutes nas raquetes, coloque sempre um aluno menos graduado ou introvertido, com um colega mais graduado e extrovertido, assim ele irá se soltando aos poucos sendo auxiliado por esse colega.

Segundo Gardner (1995), essas crianças tendem a apresentar maior inteligência interpessoal, e funções de liderança ajudam a direcionar sua energia de forma positiva.

### **1.2. Crianças introvertidas**

Observam mais do que participam, demoram a se soltar e, às vezes, evitam falar. Não significa falta de interesse, mas sim a necessidade de um tempo maior para se sentirem seguras.

Como lidar:

- convide para pequenas participações e valorize cada avanço;
- nunca force exposição excessiva logo no início;
- se for aluno iniciante, não fique muito em cima dele, evite corrigir em excesso e permita que ele vá se soltando aos poucos, observando como os colegas fazem;
- não queira passar muitas informações técnicas nas primeiras aulas, isso pode assustar o aluno introvertido;
- faça perguntas pelas quais ele possa se interessar, por exemplo: *Onde você estuda? Como foi sua aula hoje?* Isso vai criando um elo entre professor e aluno.

De acordo com Cain (2012), forçar a exposição de crianças introvertidas pode gerar resistência; o mais indicado é criar um ambiente seguro e de incentivo gradual.

### **1.3. Crianças com muita energia (hiperativas)**

Estão sempre se mexendo, têm dificuldade em esperar a vez e podem “atropelar” a atividade.

Como lidar:

- use atividades curtas, dinâmicas e que envolvam movimento constante;
- intercale comandos rápidos com pequenas pausas para respiração e foco.

Pesquisas de Ratey (2008) mostram que atividades físicas curtas e intensas ajudam a melhorar foco e autorregulação em crianças com altos níveis de energia.

### **1.4. Crianças mais lentas ou cautelosas**

Gostam de analisar antes de agir, podem ter medo de errar ou de se machucar.

Como lidar:

- dê tempo para que se sintam prontas;
- reforce que o importante é tentar, não acertar de primeira;
- elogie a cada pequena conquista da criança. Isso motiva e dá coragem para ir adiante.

Segundo Piaget (1972), o ritmo de aprendizagem está diretamente ligado ao estágio de desenvolvimento cognitivo, e respeitar esse tempo é essencial para que o aluno avance com confiança.

## **1.5. Crianças com dificuldades específicas**

Podem apresentar déficit de atenção, coordenação motora reduzida ou insegurança física.

Como lidar:

- divida as tarefas em etapas menores;
- reforce cada conquista, mesmo que pequena;
- evite comparações com outros alunos;
- procure o melhor de cada criança e monte treinos que valorizem aquela qualidade.

De acordo com Gallahue e Ozmun (2005), dividir movimentos complexos em partes facilita a aprendizagem motora, especialmente em crianças com atrasos ou dificuldades.

## **2. Integrando diferentes perfis em uma mesma aula**

Uma boa aula de Taekwondo infantil consegue unir todos esses perfis em uma experiência única.

Algumas estratégias práticas são descritas a seguir.

- Adaptação do mesmo jogo para diferentes níveis: por exemplo, na corrida de revezamento, alguns podem fazer chutes no alvo e outros apenas tocar o alvo.
- Duplas ou filas equilibradas: misturar perfis para que um complemente o outro.
- Alternância de intensidade: intercalar atividades agitadas com desafios mais calmos para equilibrar a energia da turma.
- Adaptação da aula para que seja inclusiva, atendendo todos os tipos de alunos, sem restringir ninguém.

Como reforçam Mosston e Ashworth (2008), o ensino eficaz envolve oferecer múltiplos caminhos para que todos os alunos alcancem o objetivo comum.

### 3. O poder da observação e do *feedback*

Nos primeiros treinos, observe: quem é mais confiante, quem é mais reservado, quem aprende rápido e quem precisa de mais tempo.

- Use um caderno ou aplicativo para anotar detalhes de comportamento.
- Dê *feedback* individual sempre que possível, elogiando de forma específica (“Gostei muito de como você manteve o foco nos chutes hoje”), em vez de genérica (“Parabéns”). Um elogio pode significar muito para uma criança, principalmente quando vem de alguém que a inspira todos os dias.
- Evite expor erros diante da turma; trate-os como oportunidades de aprendizado. Expor o aluno na frente de todos os colegas pode afastá-lo do tatame. Lembre-se de que um bom líder elogia em público e corrige em particular.

Dê recompensas quando a turma toda se comportar e treinar de forma séria e engajada. Não é preciso prometer nada; mas, quando isso acontecer, faça de forma espontânea. Premie-os com um treino só de jogos, ou um chocolate, um adesivo etc. Isso motiva a turma inteira. Hattie e Timperley (2007) destacam que o *feedback* específico e construtivo é um dos fatores mais poderosos para melhorar o desempenho dos alunos.

Figura 7: Alunos no combate lúdico.



Fonte: Acervo do autor.

## 4. Lidando com conflitos

Diferenças de perfil podem gerar atritos: o aluno mais agitado pode irritar o mais calmo, o competitivo pode frustrar o menos experiente.

O professor deve intervir rapidamente e utilizar o momento como lição:

- ensine o respeito pelo ritmo de cada um;
- reforce que todos estão no mesmo caminho, apenas em velocidades diferentes;
- reforce sempre que isso acontecer que o Taekwondo é uma arte marcial baseada, acima de tudo, na disciplina e no respeito. E que uma faixa preta é um faixa branca que nunca desistiu.

Segundo Bandura (1977), as crianças aprendem muito por observação, e a forma como o professor gerencia conflitos influencia diretamente o comportamento do grupo.

## 5. O professor como mediador e inspirador

No Taekwondo, a técnica se ensina com treino, mas o espírito se ensina com o exemplo. Seja firme na disciplina, mas flexível na abordagem. Mostre que todos têm espaço para crescer, independentemente de onde começaram.

Um professor que valoriza as diferenças constrói não só bons atletas, mas boas pessoas.

Quando o professor aprende a lidar com diferentes perfis de crianças, a sala deixa de ser um desafio e se torna um laboratório de aprendizado e crescimento.

Cada treino vira uma oportunidade de unir o que é diferente, equilibrar o que é excessivo e despertar o que ainda está escondido.

No próximo capítulo, vamos transformar toda essa teoria em prática, com exemplos reais de atividades para cada faixa etária – *babys*, *kids* e infantil – e ver como é possível adaptar cada exercício para que todas as crianças participem, aprendam e se divirtam.

Figura 8: Professor Eraldo brincando com dois alunos que estão sentados em um evento interno da AFA Taekwondo.



Fonte: Acervo do autor.

# Capítulo 10

## *Exemplos de atividades e jogos para Taekwondo infantil*

Atividades lúdicas e bem planejadas são ferramentas poderosas para ensinar Taekwondo às crianças. Elas não apenas mantêm o interesse e a motivação, mas também aceleram o aprendizado técnico e fortalecem valores como respeito, disciplina e cooperação.

Como destacam Gallahue e Ozmun (2005), o movimento é a base do desenvolvimento infantil, e a aprendizagem motora acontece de forma mais efetiva quando associada à brincadeira.

Este capítulo apresenta exemplos de atividades para três grupos etários:

- *baby* TKD (3 a 6 anos) – foco em coordenação, noção espacial e disciplina inicial;
- *kids* TKD (7 a 9 anos) – foco em técnica básica, agilidade e trabalho em equipe;
- infantil TKD (10 a 11 anos) – foco em aplicação técnica, resistência e preparação para desafios mais avançados.

Cada exemplo pode ser adaptado para diferentes perfis de crianças e para academias com diferentes espaços e recursos.

### **1. Atividades para turma *baby* (3 a 6 anos)**

#### **1.1. Circuito dos diamantes**

Objetivo: aquecimento lúdico, desenvolvimento da coordenação motora e do equilíbrio.

Materiais: cordas, cones demarcatórios, bolinhas coloridas de plásticos de várias cores, cones tipo chinês de várias cores, colchonetes, obstáculos de salto (ou outros materiais que possam servir para obstáculos de percurso).

Execução:

- monte um circuito simples com cones, cordas no chão, colchonetes, espaguete de natação etc.;
- a criança deve seguir o percurso, realizando as atividades determinadas pelo professor entre os objetos do circuito;
- no fim do circuito haverá uma caixa cheia de bolinhas coloridas e, à frente da caixa, um quadrado feito por cones (chineses demarcatórios), o aluno deverá pegar uma bolinha da cor do cone e colocá-la em cima. Assim que realizar essa ação, ele retornará para a fila, dando vez ao colega.

Benefícios: trabalha coordenação, noção espacial e foco.

## **1.2. Ninjas trocando de casa**

Objetivo: aquecimento lúdico, melhorar o deslocamento, a atenção e a troca rápida de direção.

Materiais: pequenas argolas, como bambolês ou argolas funcionais, ou materiais que possam demarcar os lugares, como cones ou EVA cortado em círculo.

Como fazer:

- espalhe argolas (bambolês) ou qualquer material que possa identificar os lugares pelo tatame;
- coloque músicas infantis para tocar e peça que eles se locomovam pelo tatame, pode ser correndo, caminhando ou até mesmo dançando;

- quando a música parar ou ao comando do professor, eles devem correr e entrar dentro de uma “casa”;
- quem ficar de fora da casa deverá realizar algum exercício indicado pelo professor;
- o professor pode ir retirando algumas argolas para aumentar o nível de dificuldade;
- variação – avisar que pode entrar mais que um colega na mesma argola, o que estimula o trabalho em equipe, a inclusão e a interação entre todos.

Benefícios: estimula a concentração, a percepção visual e a atenção aos comandos.

Figura 9: Alunos dentro das argolas na brincadeira dos ninjas trocando de casas.



Fonte: Acervo do autor.

### 1.3. Socos no alvo

Objetivo: ensinar técnicas básicas de braço de forma lúdica.

Materiais: cones ou bolas de borracha.

Como fazer:

- formar duplas, ou até mesmo filas;
- se forem filas, coloque cones ou bolas de borrachas em cima de um suporte, (banco ou mesa), que fique na altura dos alunos menores;
- no comando do professor, eles devem executar

o soco na bola ou no cone e observar quem arremessou mais longe;

- utilize, por exemplo, o soco no meio para facilitar a dinâmica;
- se for em duplas, o colega deverá segurar a bola ou o cone na palma da mão, enquanto o outro executa o soco;
- é importante sempre cobrar a base correta e a execução da técnica da forma adequada;
- essa mesma atividade pode ser adaptada para diferentes graduações, com o punho deitado ou em pé, ou com a mão aberta; use a criatividade.

Figura 10: Aluna fazendo técnica de braço usando um cone como alvo.



Fonte: Acervo do autor.

## 2. Atividades para turma *kids* (7 a 9 anos)

### 2.1. *Velozes e furiosos com alvo*

Objetivo: melhorar a precisão e a velocidade nos chutes.

Materiais: raquete de chutes ou aparador de chutes.

Como fazer:

- duas crianças lado a lado, cada uma com um alvo, enquanto um colega segura a raquete ou o aparador de chute;
- ao sinal, devem executar um número específico de chutes (ex.: 12 chutes laterais);
- ganha quem terminar primeiro, com técnica correta;
- podem ser feitas variações com diferentes tipos de chutes, técnicas de braço e até mesmo aumentando a dificuldade de repetições.

Benefícios: estimula o tempo de reação e controle técnico.

Figura 11: Alunos participando do velozes e furiosos com alvo.



Fonte: Acervo do autor.

## 2.2. Pegue a bolinha

Objetivo: treinar técnicas de braço, como defesas e ataques, de forma lúdica.

Materiais: bolinhas coloridas.

Como fazer:

- coloque os alunos sentados frente a frente, na posição em que normalmente ficam sentados no tatame;
- na frente deles, coloque uma bolinha ou algum objeto que consigam pegar com apenas uma mão;
- o professor pode determinar uma técnica de braço – ataque ou defesa – e ir dando comandos, contando em coreano ou em português. (1... 2... 3...);
- quando o professor gritar “bolinha!”, os alunos devem pegar rapidamente a bolinha que está à sua frente;
- o professor pode propor exercícios para quem não conseguiu pegar a bolinha, por exemplo, dar três pulos e depois volta para brincadeira;
- variações, como colocar bolinhas de cores diferentes e indicar qual cor pegar ser pega; ou posicionar os alunos de costas, em pé ou em bases do Taekwondo etc.

Benefícios: trabalha percepção, o tempo de reação e a melhora das técnicas de forma mais prazerosa.

Figura 12: Alunos frente a frente, executando técnicas de braço e preparados para pegar a bolinha após o comando do professor.



Fonte: Acervo do autor.

### 3. Atividades para turma infantil (10 a 11 anos)

#### 3.1. Cubo mágico com chutes

Objetivo: melhorar a resistência e a execução técnica sob pressão.

Materiais: Cones estilo prato (chineses) de várias cores (no mínimo quatro ou cinco cores). Cada cor deve ter de quatro a cinco cones chineses.

Como fazer:

- formar equipes;
- criar um circuito com chutes, deslocamentos e exercícios de agilidade;
- no final de cada fila, o professor deverá montar um cubo com os cones chineses, contendo cinco cones de cada cor (o cubo deve ser embaralhado);

- então, o aluno deverá realizar o circuito e ir até o cubo, podendo mexer apenas duas peças por vez, o objetivo é que a fila complete o cubo primeiro, deixando todas as cores iguais;
- a equipe perdedora deverá realizar algum tipo de exercício indicado pelo professor, por exemplo; abdominais, flexões, polichinelos etc.;
- no meio do circuito, o professor pode colocar aparadores de chutes para que o aluno execute os chutes antes de fazer a sua jogada, enquanto um dos colegas deverá segurar o aparador.

Benefícios: aquecimento lúdico, aprimoramento das habilidades motoras e cognitivas, tempo de reação e treino de técnicas específicas do Taekwondo.

Figura 13: Aluna pensando para movimentar as peças do cubo mágico.



Fonte: Acervo do autor.

### **3.2. Combate controlado por objetivo**

Objetivo: Aplicar técnicas específicas em combate leve, desenvolver tempo de reação em combate e promover treino lúdico com estratégias de competição.

Materiais: proteções específicas do Taekwondo ou outra arte marcial, como capacetes, protetores de antebraço, caneleiras e protetor genital e colete protetor.

Como fazer:

- dois alunos realizam o combate de forma controlada;
- os alunos devem estar com todas as proteções de combate, garantindo a segurança;
- o professor determina um objetivo, como “trabalhar apenas chute lateral”, “somente chutes com a perna da frente” ou “somente chutes com a perna de trás”, a partir disso, podem ser feitas muitas variações;
- os combates serão por tempo ou por objetivo – por exemplo, o professor pode determinar que o combate terminará quando um dos dois alunos fizer o primeiro ponto com a perna da frente, com a perna de trás ou com um chute específico.

Benefícios: aumenta o foco, o controle e a aplicação estratégica, além de promover uma introdução lúdica às competições de combate.

### **3.3. Bola assassina**

Objetivo: aquecimento lúdico, desenvolvimento do tempo de reação e deslocamentos variados.

Materiais: bola suíça, bola grande de vinil ou bola de plástico.

Como fazer:

- marque duas extremidades do tatame, em que ficarão os “matadores”, eles serão os responsáveis por lançar a “bola assassina” de um lado para o outro, tentando acertar ou “queimar” os colegas;
- quem for “queimado” pela bola assassina deve erguer as mãos e sair para a lateral do tatame;
- o professor pode estabelecer regras, como quem for queimado deve sair, realizar algum exercício e depois retornar à brincadeira;
- variação é exigir, para voltar ao jogo, a execução de técnicas específicas, como um *Poomsae*, por exemplo;
- o professor pode ir revezando quem é o “matador” ou trocar o papel com o aluno que foi queimado.

Benefícios: promove o aquecimento lúdico, integração entre os colegas, melhora dos deslocamentos e desenvolvimento do tempo de reação.

A variedade de atividades garante que as aulas sejam divertidas, motivadoras e eficazes. O professor deve sempre adaptar a complexidade conforme o nível e o perfil dos alunos (Capítulo 9), mantendo um olhar atento ao progresso individual e coletivo.

Outro ponto ao qual o professor precisa estar atento é a minimização de riscos de acidentes. Nessa faixa etária, é importante considerar que as crianças tendem a ser mais competitivas e, muitas vezes, ainda não sabem dosar sua força ou manter a atenção constante durante toda a atividade. Certa vez, na universidade, ouvi do meu professor de Introdução à Educação Física a seguinte frase: “Não se tem risco, até que apareça um. Precisamos ter olhos de prevenção”.

Mais do que ensinar movimentos, essas atividades criam experiências marcantes – aquelas que fazem as

crianças quererem voltar às aulas e que levam para a vida toda.

## Conclusão

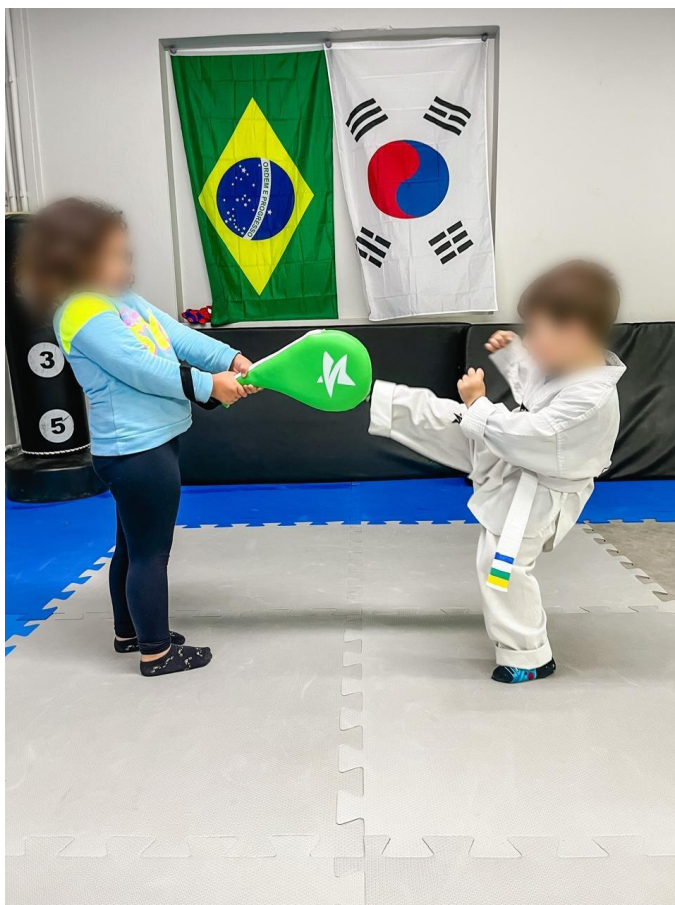
As artes marciais são muito mais do que lutas; são uma ferramenta poderosa de transformação na vida das crianças. Ao oferecer um ensino lúdico, acolhedor e adaptado às necessidades dos pequenos, o professor não apenas ensina técnicas, mas também promove valores, disciplina e autoestima – elementos que acompanham esses alunos por toda a vida.

Esse livro foi pensado para que você, professor ou professora, possa olhar para suas turmas com um carinho especial e inovar seus treinos, tornando-os mais atrativos, divertidos, envolventes e eficazes. Acredito que, quando o ensino é feito com paixão e criatividade, as crianças se sentem motivadas, felizes e seguem crescendo junto com a academia ou com a equipe.

Inspire-se a aplicar essas ideias, a preencher suas aulas com energia positiva e, assim, a ocupar seus espaços com pequenos grandes alunos que levarão o Taekwondo – e o professor, seu mestre – no coração para sempre. Que este seja o começo, ou a continuação, de uma jornada repleta de conquistas e de muito aprendizado, tanto para você quanto para cada criança que confia no seu trabalho.

Encerro essa obra com um pensamento meu: “A verdadeira excelência no ensino das artes marciais para crianças não está na força do golpe, mas na inteligência do método, na sensibilidade do professor e na capacidade de transformar movimento em educação”.

Figura 14: Aluno da turma *baby* exibindo seu chute no alvo.



Fonte: Acervo do autor.

## Referências

- BANDURA, Albert. *Social learning theory*. Englewood Cliffs: Prentice-Hall, 1977.
- BARBOSA, Maria Carmen Silveira. *Por entre as frestas do cotidiano: a educação infantil como espaço de cuidado, educação e formação humana*. Porto Alegre: Artmed, 2006.
- BORBA, Ângela Meyer. *O cotidiano da educação infantil*. São Paulo: Ática, 2007.
- CAIN, Susan. *O poder dos quietos*. Rio de Janeiro: Objetiva, 2012.
- CARTAXO, Carlos Alberto. *Jogos de combate: atividades recreativas e psicomotoras: teoria e prática*. Petrópolis, RJ: Vozes, 2011.
- CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE TAEKWONDO (CBTKD). Taekwondo para todos. *CBTKD*, 2021. Disponível em: <https://cbtkd.org.br/cbtkdeduca>. Acesso em: 10 ago. 2025.
- FAGGION, C. *A prática docente dos professores de Educação Física do Ensino Médio das escolas públicas de Caxias do Sul*. 2000. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano) – Escola Superior de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2000.
- GALLAHUE, David L.; OZMUN, John C. *Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos*. 6. ed. São Paulo: Phorte, 2005.
- GARDNER, Howard. *Inteligências múltiplas*. Porto Alegre: Artes Médicas, 1995.
- HATTIE, John; TIMPERLEY, Helen. The power of feedback. *Review of Educational Research*, v. 77, n. 1, p. 81-112, 2007.
- JUUL, Jesper. *Half-real: videogames between real rules and fictional worlds*. Cambridge: MIT Press, 2011.
- LIBÂNEO, José Carlos. *Didática*. São Paulo: Cortez, 1994.
- MACIEL, Rochele Rita Andreazza. *Experiências de brincar e se movimentar nas infâncias*. Caxias do Sul, RS: EducS, 2024.
- MOSSTON, Muska; ASHWORTH, Sara. *Teaching physical education*. San Francisco: Pearson Education, 2008.

- NEGRINE, Airton. *Educação psicomotora: lateralidade e orientação espacial*. Porto Alegre: Pallotti, 1986.
- OLIVEIRA, Zilma de Moraes Ramos de. *Educação infantil: fundamentos e métodos*. São Paulo: Cortez, 2002.
- PEREIRA, Manuel Carlos Mesquita Correa. *As lutas na educação física escolar*. São Paulo: Phorte, 2018.
- PIAGET, Jean. *A formação do símbolo na criança: imitação, jogo e sonho, imagem e representação*. 5. ed. Rio de Janeiro: Zahar, 1971.
- PIAGET, Jean. *Psicologia e pedagogia*. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 1972.
- PIAGET, Jean. *A psicologia da criança*. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 1975.
- RATEY, John J. *Spark: the revolutionary new science of exercise and the brain*. New York: Little, Brown and Company, 2008.
- RECH, Ricardo Rodrigo et al. *Educação Física Escolar Desenvolvimentista: propostas de atividades com materiais diversos*. Liga acadêmica em Educação Física escolar (Laefie). Caxias Do Sul, RS: Educus, 2020.
- VYGOTSKY, Lev S. *A formação social da mente: o desenvolvimento dos processos psicológicos superiores*. 6. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1991.
- VYGOTSKY, Lev S. *A formação social da mente*. São Paulo: Martins Fontes, 1998.
- WALLON, Henri. *A evolução psicológica da criança*. Lisboa: Livros Horizonte, 1941.
- WALLON, Henri. *O desenvolvimento psicológico da criança*. Lisboa: Livros Horizonte, 2007.

## A Editora











---

A Editora da Universidade de Caxias do Sul, desde sua fundação em 1976, tem procurado valorizar o trabalho dos professores, as atividades de pesquisa e a produção literária dos autores da região. O nosso acervo tem por volta de 1.600 títulos publicados em formato de livros impressos e 600 títulos publicados em formato digital. Editamos aproximadamente 1.000 páginas por semana, consolidando nossa posição entre as maiores editoras acadêmicas do estado no que se refere ao volume de publicações.

Nossos principais canais de venda são a loja da EducS na Amazon e o nosso site para obras físicas e digitais. Para a difusão do nosso conteúdo, temos a publicação das obras em formato digital pelas plataformas Pearson e eLivro, bem como a distribuição por assinatura no formato streaming pela plataforma internacional Perlego. Além disso, publicamos as revistas científicas da Universidade no portal dos periódicos hospedado em nosso site, contribuindo para a popularização da ciência.

## Nossos Selos

---

-  **EDUCS/Ensino**, relativo aos materiais didático-pedagógicos;
-  **EDUCS/Origens**, para obras com temáticas referentes a memórias das famílias e das instituições regionais;
-  **EDUCS/Pockets**, para obras de menor extensão que possam difundir conhecimentos pontuais, com rapidez e informação assertiva;
-  **EDUCS/Pesquisa**, referente às publicações oriundas de pesquisas de graduação e pós-graduação;
-  **EDUCS/Literário**, para qualificar a produção literária em suas diversas formas e valorizar os autores regionais;
-  **EDUCS/Traduções**, que atendem à publicação de obras diferenciadas cuja tradução e a oferta contribuem para a difusão do conhecimento específico;
-  **EDUCS/Comunidade**, cujo escopo são as publicações que possam reforçar os laços comunitários;
-  **EDUCS/Internacional**, para obras bilíngues ou publicadas em idiomas estrangeiros;
-  **EDUCS/Infantojuvenil**, para a disseminação do saber qualificado a esses públicos;
-  **EDUCS/Teses & Dissertações**, para publicação dos resultados das pesquisas em programas de pós-graduação.



Conheça as possibilidades de formação e aperfeiçoamento vinculadas às áreas de conhecimento desta publicação acessando o QR Code.



Um livro para você, professor ou mestre de qualquer arte marcial, uma obra que vai orientá-lo e auxiliá-lo para ter sucesso em suas aulas com crianças e adolescentes. Um método de ensino no qual você poderá trabalhar com crianças a partir dos 3 anos de idade, em turmas divididas por faixa etária. Cada grupo com sua própria didática: desde a forma de tratamento com o aluno assim que ele chega à academia, até a maneira de desenvolver cada capacidade física, intelectual e cognitiva de forma lúdica, sem deixar de lado os padrões técnicos exigidos dentro Taekwondo. E o melhor: tudo isso de forma divertida e dinâmica.

