

SEQUÊNCIA DIDÁTICA

LUTAS: KARATÊ

EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR



UNESP - UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA

Faculdade de Ciências – UNESP/FC

Campus de Bauru – SP

LUTAS COMO CONTEÚDO NA EDUCAÇÃO
FÍSICA ESCOLAR: da visão do docente a uma proposta
de intervenção com o karatê na perspectiva da teoria
bioecológica do desenvolvimento humano

REALIZAÇÃO

EXECUÇÃO

WAGNER APARECIDO BENTO

SUPERVISÃO GERAL

MILTON VIEIRA DO PRADO JUNIOR

BAURU – SP
2025



B478l Bento, Wagner Aparecido
LUTAS COMO CONTEÚDO NA EDUCAÇÃO FÍSICA
ESCOLAR : da visão do docente a uma proposta de intervenção com
o karatê na perspectiva da teoria bioecológica do desenvolvimento
humano / Wagner Aparecido Bento. -- Bauru, 2025
30 p. : il., tabs., fotos

Dissertação (Mestrado) - Universidade Estadual Paulista (UNESP),
Faculdade de Ciências, Bauru
Orientador: Milton VIEIRA DO PRADO JUNIOR

1. Educação Física Escolar. 2. Lutas. 3. Lutas do Mundo. 4. Karatê.
5. TBDH. I. Título.

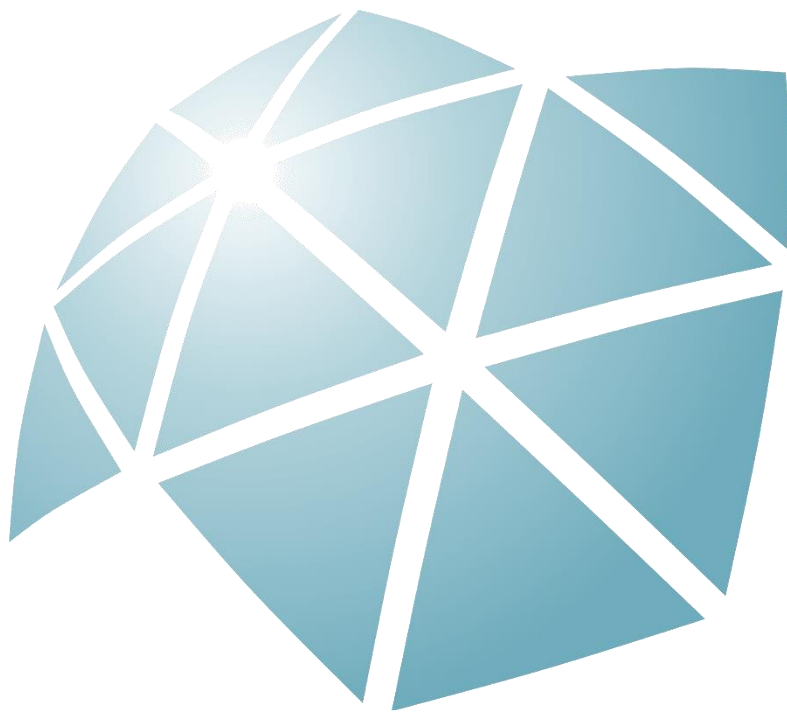
Sumário

Apresentação	6
1 Unidade Didática	7
2 Sequência Didática 1– Introdução ao Karatê e Suas Saudações	8
3 Sequência Didática 2 – Bases, Golpes e Defesas do Karatê	10
4 Sequência Didática 3 – Os Estilos, a Diferenças das Bases e Jogo de Luta	12
5 Sequência Didática 4 – Vestimentas, Modalidades Competitivas e Jogo	14
6 Sequência Didática 5 – Ataques Superiores e Inferiores de Forma Lúdica	18
7 Sequência Didática 6 – Federações, Defesas e Alturas no Karatê.....	20
8 Sequência Didática 7 – Regras Básicas, Pontuação e Jogos de Reação	23
9 Sequência Didática 8 – Graduações e Competições de Kata	25
Referências	27
APÊNDICE I – Jogo da Memória.....	28
Notas de Fim.....	30

Apresentação

Este material didático, trata-se de um Produto Educacional que contém uma sequência didática em formato de planos de aulas, elaborado a partir da dissertação do Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional – PROEF. Através da pesquisa intitulada: “LUTAS COMO CONTEÚDO NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: da visão do docente a uma proposta de intervenção com o Karatê na perspectiva da Teoria Bioecológica do Desenvolvimento Humano”, analisamos os dados obtidos por meio de entrevistas com professores de Educação Física, junto ao referencial teórico e elaboramos uma unidade didática para o desenvolvimento de um trabalho com as lutas dentro do ambiente escolar, para alunos dos anos finais do Ensino Fundamental 2.

O Produto Educacional tem como principal objetivo compartilhar a sequência didática utilizada em nossa pesquisa, por meio de estratégias de intervenções baseados no referencial teórico e depoimento dos professores entrevistados, para que o ensino das lutas possa ocorrer de forma significativa nas aulas de Educação Física, contribuindo de maneira positiva para o desenvolvimento dos alunos. Nessa perspectiva, esperamos que o material possa contribuir no auxílio dos professores, possibilitando adaptações para outras modalidades de lutas, esportes de combates e artes marciais, ampliando assim, o horizonte das lutas no ambiente escolar, acerca das práticas pedagógicas e incentivando escolas e professores para que, cada vez mais desempenhem um papel na formação e desenvolvimento de seus alunos, por meio da diversificação dos conteúdos.



1 Unidade Didática

Tema: Lutas: Lutas do mundo - Karatê
Turma: Ensino Fundamental II - 8º Ano
Justificativa: O karatê contribui para a socialização de crianças e adolescentes, pois visa principalmente a formação do caráter do aprendiz. Entende-se ainda, que a prática do karatê na adolescência, favorece o desenvolvimento da autoconfiança, bem como habilidades necessárias ao processo de socialização. O Karatê é uma modalidade de luta que ensina disciplina e respeito, ajuda desenvolver o caráter e a personalidade, influencia o aluno no aspecto de encorajamento que vai refletir na sua vida diária e na sua conduta, para tornar-se um ser humano responsável pelas suas atitudes e com respeito ao próximo.
Metodologia: As aulas se iniciarão com a apresentação do conteúdo a ser desenvolvido e questionamentos aos alunos para saber o que eles já conhecem em relação a temática. No decorrer da explicação do conteúdo, poderá ser apresentado slides, vídeos ou impressos com texto e imagens que auxiliem na compreensão por parte dos alunos. Aplicação de atividades práticas e lúdicas na quadra para contextualização dos conteúdos teóricos aprendidos. Os conteúdos seguirão a seguinte ordem: Contexto histórico e cultural do Karatê; principais bases, golpes e defesas; treinamento; faixas (Kyu ¹ e Dan ²); Karatê como esporte; vestimentas; e modalidades competitivas. A avaliação dos conteúdos abordados ocorrerá por meio de participação, observação sistemática durante o decorrer das aulas, respostas de quiz, rodas de conversas, anotações em diário e avaliações com questões de alternativas formativas e diagnósticas.



¹ Kyu: significa classe, sendo que essa classificação é em ordem decrescente;

² Dan: é a classificação de grau de maestria, sendo atribuído a cada faixa preta.

2 Sequência Didática 1 – Introdução ao Karatê e Suas Saudações

OBJETIVOS

Objetivo de Aprendizagem: Apropriar-se do conceito da arte marcial Karatê e de seus aspectos históricos, sociais, culturais e filosóficos, atrelados aos contextos de origem e permanência da modalidade. Identificar as características (códigos, rituais, elementos técnico-táticos, indumentária, materiais, instalações, instituições) das lutas do Mundo, reconhecendo os aspectos históricos, culturais, sociais e filosóficos das lutas propostas como conteúdo específico.

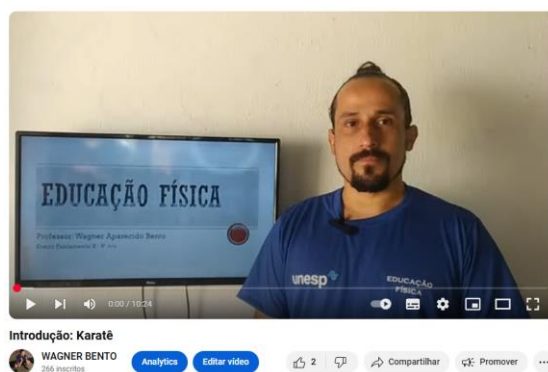
Objetivos Específicos: Aproveitar conhecimentos prévios dos estudantes em relação ao Karatê; criar possibilidades de se trabalhar com o Karatê nas aulas de Educação Física, modificando-o de uma forma lúdica, para ser desenvolvido no ambiente escolar e executado de modo a proporcionar a ampliação dos conhecimentos dos alunos em relação a história do Karatê, de forma conceitual, desde sua origem no Japão até chegada ao Brasil.

ATIVIDADES PREVISTAS

Atividade 1: Tempestade de Ideias (Brainstorming)

Iniciar a aula em forma de círculo, apresentar a temática da aula e perguntar se alguém na classe conhece ou já praticou o karatê, se sabe qual a sua origem, ou até mesmo, se já acompanharam pela televisão as competições ou apresentações dessa arte marcial. Apresentar um breve vídeo, elaborado previamente pelo professor, contendo um breve resumo e sequência dos assuntos que serão abordados ao longo do desenvolvimento da temática.

Vídeo: Introdução: Karatê – Link: <https://www.youtube.com/watch?v=V5aCYP2xTHs>



Materiais necessários para atividade 1: Quadra, sala de vídeo, giz ou pincel e lousa, quadro branco portátil ou cartolina para anotação das ideias apresentadas.

Atividade 2: Discussão dos conteúdos apresentados inicialmente.

Através dos conceitos de Karatê levantados pelos alunos na atividade 1, como forma de complementar as ideias apresentadas através do vídeo de introdução, que auxiliou na compreensão dos alunos sobre o contexto histórico e cultural do Karatê, no qual a arte marcial desenvolveu-se, fornece imagens e textos impressos para um melhor entendimento.

Materiais necessários para atividade 2: Projetor multimídia ou imagens e textos impressos.

Atividade 3: Saudação do Karatê – Ritsu-Rei.

Com objetivo de transmitir valores culturais através do ensino do Karatê, ensinar os alunos as formas de saudação do karatê antes e depois do início de uma prática da arte marcial. No Japão, país de origem do Karatê, esta saudação pode ser executada de duas maneiras. A primeira é mais simples e natural, mas nunca informal: é o **Ritsu-Rei**. A outra forma, mais cerimoniosa e pormenorizada, é o **Zarei**. Em ambos, o ritual está imbuído do espírito de cortesia nipônica. O Karatê deve iniciar-se e terminar com saudação. **Ritsu-Rei**: É o cumprimento feito em pé, na posição *musubi-dachi*³, posição que se juntam os calcanhares e se aponta os pés para os lados, fazendo um V. As costas precisam ficar eretas o tempo todo durante a saudação, os pés e joelhos não podem se movimentar e não pode empinar as nádegas. Precisa-se curvar por volta dos 45°, as mãos devem estar ao lado do corpo — evite batê-las contra o corpo quando fizer o *ritsurei*, é falta de respeito. Fique nessa posição por três segundos e retorne à posição inicial. Realizar as saudações nas próximas aulas e atividades a serem desenvolvidas.

Materiais necessários para atividade 3: O ideal seria sobre um tatame, mas pode ser improvisado em outras superfícies lisas como a quadra ou o piso da sala de aula.

Atividade 4: Saudação do Karatê – Zarei.

Zarei: é o nome dado ao cumprimento realizado quando está em *seiza*. Para efetuá-lo, há alguns passos: Sente em seiza (sentar sobre os calcanhares, com os joelhos no chão); curve seu corpo e coloque primeiro a mão esquerda e depois a direita no chão, inclinando-as para dentro como se fosse fazer um triângulo, sem juntá-las (dar espaço de 3 centímetros); curve o corpo e direcione seu olhar para o chão. Abaixar a cabeça, mas não encoste nas mãos, mantenha uma distância (uns 5 centímetros); dizer o cumprimento quando necessário (*oss*⁴, *onegaishimasu*⁵, *arigato gozaimasu*⁶); levante o tronco e a cabeça voltando à posição original. Dessa vez, retorne a mão direita primeiro e depois a esquerda, pousando-as na coxa. Realizar as saudações nas próximas aulas e atividades a serem desenvolvidas.

Materiais necessários para atividade 4: O ideal seria realizar sobre um tatame, mas pode ser improvisado sobre colchonetes dispostos na quadra.

AVALIAÇÃO: Através de observação sistemática acompanhar a participação dos alunos, observando as ações de interação, realização e compreensão das atividades propostas durante a aula, realizando anotações no diário.



Dica: Realize a saudação do Karatê sempre que for iniciar um jogo.

³ Musubi-Dachi: Calcanhares tocam os pés abertos em um ângulo de (cerca de) 60 graus. Alguns estilos usar um padrão de 90 graus;

⁴ Oss: A expressão significa, de uma maneira mais simples, "perseverança sob pressão";

⁵ Onegaishimasu: O significado literal é "eu espero ter boas relações com você". Também se pode usar essa expressão ao final de uma sentença, depois de pedir um favor a alguém;

⁶ Arigato Gozaimasu: é uma expressão japonesa que significa "muito obrigado/a".

3 Sequência Didática 2 – Bases, Golpes e Defesas do Karatê

OBJETIVOS
Objetivo de Aprendizagem: Retomar conteúdos abordados na aula anterior e criar possibilidades de se trabalhar com o Karatê nas aulas de Educação Física, modificando-o para ser desenvolvido no ambiente escolar de forma lúdica e executado de modo a proporcionar a ampliação dos conhecimentos dos alunos em relação a história do Karatê de forma conceitual desde sua origem no Japão até chegada ao Brasil. Experimentar, fruir, (re)criar e (re)significar o Karatê, vivenciando movimentos característicos destas lutas, enfatizando a manifestação do lúdico.
Objetivos Específicos: Retomar e aproveitar conhecimentos prévios dos estudantes em relação ao Karatê; Apropriar-se do conceito de karatê, de aspectos históricos, sociais, culturais e filosóficos atrelados aos contextos de origem e permanência dessa arte marcial; apresentar bases e golpes básicos; construir outras possibilidades de movimentos, reelaborando as práticas já vivenciadas.
ATIVIDADES PREVISTAS
Atividade 1: Retomar rapidamente conceitos trabalhados e vivenciados na aula anterior através das saudações realizadas no Karatê, destacando os momentos em que se realizam os cumprimentos. No momento do <i>Shomen-rei</i>ⁱ, no qual todos estão voltados para o <i>Kamiza</i>ⁱⁱ — onde está instalado o <i>kamidana</i>ⁱⁱⁱ, foto do fundador, entre outros — saudando-o em <i>zare</i>^{iv}. No <i>Sensei ni rei</i>^v (ou <i>Senpai ni rei</i>^{vi}, caso outra pessoa esteja dando aula no lugar do <i>Sensei</i>^{vii}), onde todos cumprimentam o <i>Sensei</i> em <i>zare</i>. Quando é pedido <i>kiotsuke</i>^{viii} (atenção) se faz o <i>ritsurei</i>^{ix}, principalmente antes e depois de fazer <i>katas</i>^x ou <i>kihons</i>^{xi}. Quando entrar no tatame, pela primeira vez naquele dia, faz-se o <i>zare</i>. Quando entrar e sair do tatame durante o <i>kyukei</i>^{xii} (intervalo, pausa), faz-se o <i>ritsurei</i> voltado para o tatame. Quando treinar em dupla — <i>kotekitai</i>^{xiii}, <i>bunkai</i>^{xiv}, <i>shiai kumite</i>^{xv}, <i>jyu kumite</i>^{xvi}, etc — cumprimentar o parceiro com <i>ritsurei</i>.
Materiais necessários para atividade 1: Giz ou pincel e lousa ou quadro branco portátil.
Atividade 2: Apresentar um vídeo do YouTube relacionado a história do karatê no Brasil. Vídeo: A história do karatê no Brasil – Link: https://www.youtube.com/watch?v=yX8D41UBZ8M  A história do karatê no Brasil. 3,2 mil visualizações · há 3 anos PROF. FELÍCIO DE JESUS KARATÊ SHOBU-RYU Vídeo de Felício de Jesus.
Materiais necessários para atividade 2: Sala de vídeo, projetor multimídia, notebook e conexão com internet.
Atividade 3: Com o objetivo de retomar o conteúdo da aula anterior sobre as saudações e já preparar para a aplicação de golpes do karatê realizados com membros superiores, separar em duplas os alunos, de forma que sentem de frente um para o outro em <i>seiza</i>, se cumprimentam em um primeiro momento. Depois de passar as regras da dinâmica, os alunos devem seguir o comando do professor, exemplo: colocar a mão na cabeça, colocar a mão no ombro. Quando o comando for “Kiai” (Termo das artes marciais japonesas que se refere à exteriorização da

energia corporal) os alunos devem pegar um cone emborrachado que estará posicionado entre ambos, marca o ponto que pegar primeiro o cone para si. Realizar a atividade em um primeiro momento com o uso das duas mãos e logo após propor a seguinte modificação, a utilização de apenas uma das mãos alternando entre esquerda e direita.

Materiais necessários para atividade 3: Quadra e cones emborrachados.

Atividade 4: Em roda apresentar as principais bases do karatê (Moto dachi, Zenkutsu dachi, Nekoashi dachi, Shiko dachi, Sanchin dachi, entre outras) denominadas e ilustradas através de imagens grandes impressas, que possam ser passadas de mão em mão pelos alunos e fixadas em local para rápida visualização. Logo após a apresentação das bases, propor para que todos realizem um jogo da memória que contém imagens com as principais bases, defesas e golpes do karatê e assim, experimentem se posicionar de forma estática e dinâmica nas diferentes bases apresentadas através do jogo.

Jogo da Memória do Karatê (Principais bases, golpes e defesas do Karatê)

Materiais: Confeccionar e imprimir algumas cópias de um jogo da memória com no máximo 10 pares divididos entre bases, golpes de ataques e defesas do karatê e tesoura para recortar as peças do jogo da memória.

Preparação da Atividade: Dividir os alunos em grupos de 5 ou 6 alunos, e distribuir para cada grupo uma cópia do jogo da memória e uma tesoura para que recortem o mesmo.

Como Jogar: Cada equipe jogará entre seus participantes o jogo da memória de forma tradicional, misturando as peças recortadas do jogo da memória e tentando encontrar seus pares. A equipe que houver um ganhador por primeiro e todos os pares do jogo já tiverem sido revelados, terá o direito de escolher umas das posições de bases, golpes e defesas apresentadas no jogo seja estática ou dinâmica para serem demonstrada de forma prática e verbal para a turma por meio dos participantes da equipe após a última equipe finalizar o jogo da memória.

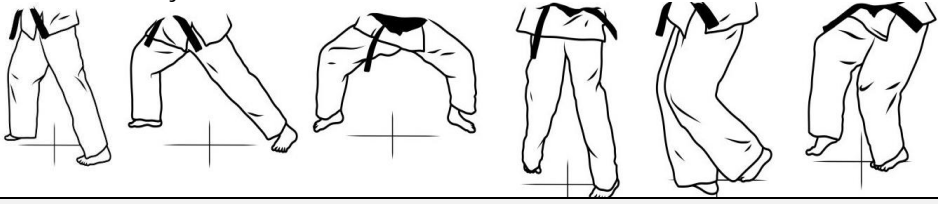
Objetivo do jogo: Conseguir apresentar de uma forma lúdica as principais posições iniciais da prática do karatê, fazendo com que os alunos tenham um conhecimento de suas formas, através de jogos já vivenciados anteriormente.



Materiais necessários para atividade 4: Tesoura, imagens e textos impressos.

AValiação: Através de observação sistemática, roda de conversa ao final das atividades propostas e anotações em diário.

4 Sequência Didática 3 – Os Estilos, as Diferenças das Bases e Jogo de Luta

OBJETIVOS
Objetivo de Aprendizagem: Experimentar, fruir, (re)criar e (re)significar as diferenças do Karatê, vivenciando movimentos característicos destas lutas, enfatizando a manifestação do lúdico.
Objetivos Específicos: Identificar as principais características do Karatê; Construir outras possibilidades de movimentos, reelaborando as práticas já vivenciadas; Aplicar os conhecimentos adquiridos em forma prática, com a ajuda de colegas e do professor; Promover a vivência da prática corporal através da arte marcial karatê; Estimular ações motoras de ataque; Promover o desenvolvimento da lateralidade; Construir possibilidades de movimento com apoio dos professores e colegas; Apresentar, bases e golpes básicos.
ATIVIDADES PREVISTAS
Atividade 1: Apresentar os principais estilos de karatê e seus fundadores trazendo suas características e diferenças de forma expositiva e prática.  SHOTOKAN WADO-RYU KENYU-RYU SHORIN-RYU SHITO-RYU GOJU-RYU UECHI-RYU KYOKUSHIN-KAI
Materiais necessários para atividade 1: Projetor multimídia, notebook e slides.
Atividade 2: Retomar a apresentação das bases iniciada na aula anterior exemplificando e demonstrando suas diferenças nos diversos estilos de Karatê. 
Materiais necessários para atividade 2: O ideal seria um tatame, mas é possível realizar na quadra e giz para riscar o chão fazendo as marcações de distância das bases.
Atividade 3: O mestre mandou fazer as diferentes bases do karatê: Após apresentar e experimentar as bases do karatê (Moto dachi, Zenkutsu dachi, Nekoashi dachi, Shiko dachi, Sanchin dachi), realizar de forma lúdica a brincadeira do mestre mandou fazer a base, e alternadamente dizer o nome de algumas bases do Karatê, para que os alunos se posicionem o mais rapidamente na mesma de forma estática, o professor caminhará entre os alunos para corrigir as bases quando necessário. Após a realização, propor a seguinte modificação na brincadeira, que ao realizar a base o mesmo deve se deslocar na base em qualquer direção da quadra, sem esbarrar nos colegas, até que um novo comando seja dado pelo mestre, que pode ser o professor ou um aluno.
Materiais necessários para atividade 3: Quadra.
Atividade 4: Com intuito de iniciar o conteúdo no Karatê esportivo e ainda promover experimentação das bases, desenvolver a seguinte atividade:
Jogo Luta de Prendedores de Roupa

Materiais: Coletes de duas cores distintas (de preferência nas cores Vermelha e Azul, que representam as principais cores de competições realizadas no Karatê, sendo Aka e Ao), Fita Crepe e Prendedores de Roupa.

Preparação da Atividade: Delimitar espaços no chão da quadra com fita crepe, em um formato de quadrado, de mais ou menos 2m x 2m, que servirá como áreas de combate. Dentro de cada espaço delimitado, em cada lado, colocar uma linha de aproximadamente 30 cm com fita para que sirva de marcação inicial, onde cada aluno ficará posicionado para o início do jogo ou a cada vez que for marcado um ponto e o combate for interrompido, o mesmo possa voltar para a marcação inicial para retomada do combate. O espaço delimitado com medidas adaptadas para o ambiente escolar, representa de forma simbólica o tatame onde são realizadas as competições da modalidade de kumite (luta) no Karatê. Este espaço delimitado deve ser respeitado pelos os alunos durante a realização do jogo, não podendo pisar fora dos limites demarcado durante o combate, sujeito a punições que podem ser adaptadas como por exemplo: a cada saída que o aluno cometer após a início do jogo de combate o mesmo perde um ponto como punição.

Como Jogar: Cada aluno deve se posicionar na marcação inicial de combate, dentro de cada espaço delimitado, sendo um com colete vermelho (aka) e o outro com colete azul (ao). Para cada aluno será entregue três prendedores de roupa, que devem ser colocados na frontal do colete na altura do peito.

Objetivo do jogo: ao iniciar o combate, sem segurar os prendedores do próprio corpo ou agarrar o seu oponente, tente proteger seus prendedores posicionando membros superiores à frente do corpo e se esquivando dentro do espaço delimitado, ao mesmo tempo que tenta capturar os prendedores do seu oponente. A cada prendedor capturado, o aluno deve levantar a mão o mais alto possível, exibindo o prendedor capturado para que o professor pause o combate e assim marque seu ponto. Após a captura de um prendedor, o jogo inicia novamente até que um dos alunos tenha todos os seus prendedores capturados. Ganha o combate que capturar todos os prendedores do seu oponente e tenha mantido ao menos um dos seus prendedores preso ao colete.

Punições: Durante o combate o aluno que ao se esquivar, sair fora do espaço delimitado sofrerá a punição de perder um de seus prendedores a cada saída. O condutor do combate, que pode ser o professor ou até mesmo um outro aluno, caso haja vários espaços de combate pela quadra, deverá parar o combate a cada saída e sinalizar para o aluno combate que o mesmo saiu fora do espaço e logo após fazer a retirada de um de seus prendedores do colete. Caso haja agarre entre os alunos o jogo deve ser paralisado e reiniciado novamente.

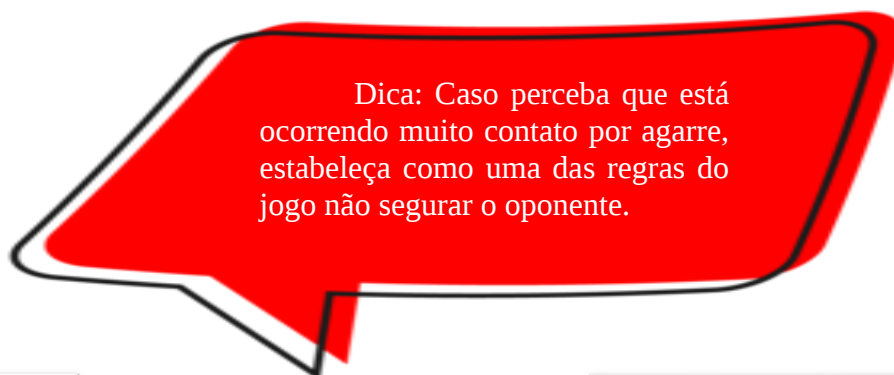


O jogo representa de forma lúdica o kumite⁷, modalidade de combate do Karatê. A projeção e puxada de membros superiores para capturar o prendedor preso ao colete do oponente, representa os golpes de socos deferidos em um combate de Karatê, no qual devem ter a correta execução da técnica para validação de ponto dentro dessa modalidade, tendo a completa extensão do membro a frente para a realização do ataque e a volta desse, ao ponto de partida próximo do corpo do atacante. Dento do Karatê, essa técnica é denominada de Hikite⁸, sendo importante para que os golpes deferidos dentro da modalidade tenham uma maior valorização na puxada rápida, do que na projeção do golpe a frente do adversário, preservando assim, sua integridade física e uma maior demonstração de controle sobre o golpe aplicado por quem está atacando.

Variações do Jogo: Durante a atividade, o local onde os prendedores foram presos no colete podem serem alterados, como por exemplo ao invés de ficarem presos a frente do peito do aluno, podem ser colocados nos ombros, ou nas partes laterais do tórax criando assim novas possibilidades de esquiva, como defesa e de ataque em relação a captura dos prendedores.

Materiais necessários para atividade 4: Já citados no item materiais.

AVALIAÇÃO: Observação sistemática da participação e interação e aplicação de um quiz.



⁷ Kumite: é uma técnica de luta do karatê que consiste na aplicação prática das técnicas de ataque e defesa contra um adversário real;

⁸ Hikite: é um termo do judô e do karatê que significa "puxada de mão" ou "puxada do braço".

5 Sequência Didática 4 – Vestimentas, Modalidades Competitivas e Jogo

OBJETIVOS

Objetivo de Aprendizagem: Identificar as características (códigos, rituais, elementos técnico-táticos, indumentária, materiais, instalações, instituições) do Karatê. Planejar e utilizar estratégias básicas do Karatê, vivenciando exercícios e jogos adaptados no intuito de aprender alguns movimentos característicos da arte marcial.

Objetivos Específicos: Construir outras possibilidades de movimentos, reelaborando as práticas já vivenciadas; aplicar os conhecimentos adquiridos em forma prática com a ajuda de colegas e do professor; promover a vivência da prática corporal através da arte marcial karatê; estimular ações motoras de ataque; construir possibilidades de movimento com apoio dos professores e colegas;

ATIVIDADES PREVISTAS

Atividade 1: Tempestade de Ideias (Brainstorming): Perguntar aos alunos se eles sabem ou lembram o nome da vestimenta do Karatê apresentado no vídeo de introdução da primeira aula ou de alguma outra arte marcial. Apresentar a vestimenta do Karatê, faixa, equipamentos de proteção utilizados em práticas esportivas e suas nomenclaturas, através do uso de imagens impressas ou apresentação de slides. Se possível levar uma vestimenta ou pedir para algum aluno que tenha, levar para apresentar para os demais alunos.



Materiais necessários para atividade 1: Apresentar a vestimenta ou através de projeção ou imagens e textos impressos.

Atividade 2: Apresentar um vídeo do YouTube relacionado a diferença do Karatê como arte marcial com o Karatê esportivo – Link: <https://www.youtube.com/watch?v=709zkyh5BME>



Karatê Budô X Karatê Esportivo
5,4 mil visualizações · há 7 anos

Miguel Carvalho

Karatê Budô X Karatê Esportivo. Acredito que o Karatê vêm se consolidando e tem a força necessária para mudar o mundo!

Materiais necessários para atividade 2: Sala de vídeo, projetor multimídia, notebook e conexão com internet.

Atividade 3: Através de gifs apresentar as modalidades competitivas: Kata e Kumite.



Materiais necessários para atividade 3: Projetor multimídia e notebook.

Atividade 4: Pega Faixa em Equipe (Arranca Faixa em Equipe)

Materiais: Coletes de duas cores distintas (de preferência nas cores vermelha e azul, que representam as principais cores de competições realizadas em diversas modalidades de esportes de combate, arte marcial e principalmente no Karatê, sendo Aka e Ao), Fitas de Tendo TNT de aproximadamente 50 centímetros de comprimento por 6 centímetros de largura, também nas cores azul e vermelha.

Preparação da Atividade: Dividir os alunos em duas equipes mistas, sendo que uma vestirá os coletes azuis e a outra os coletes vermelhos, distribuir para cada membro da uma equipe uma faixa da respectiva cor do colete, que deverá ser colocada de 10 a 15 centímetros para dentro da cintura da calça prendendo-a assim e deixando a maior parte exposta para fora (observação: a faixa não poderá ser amarrada). Delimitar um espaço de jogo na quadra, de acordo com a quantidade de alunos participante, a sugestão é que o jogo ocorra apenas dentro da marcação da quadra de vôlei, porém quanto mais alunos estiver participando, será necessário um espaço maior, pode ser usado como por exemplo toda a quadra.

Como Jogar: Separadas as equipes, cada uma deve se posicionar em um dos lados do espaço delimitado na quadra para área de jogo. Ao comando do professor as equipes devem tentar capturar as faixas da equipe adversária. O aluno que tiver a faixa capturada deverá se dirigir a borda do espaço delimitado para o jogo, se posicionar em seiza (seiza é uma maneira formal e tradicional de se sentar no Japão, envolve um posicionamento e postura específicos em uma posição ajoelhada normalmente utilizada para realização de cumprimentos nas artes marciais) e aguardar a próxima rodada do jogo.

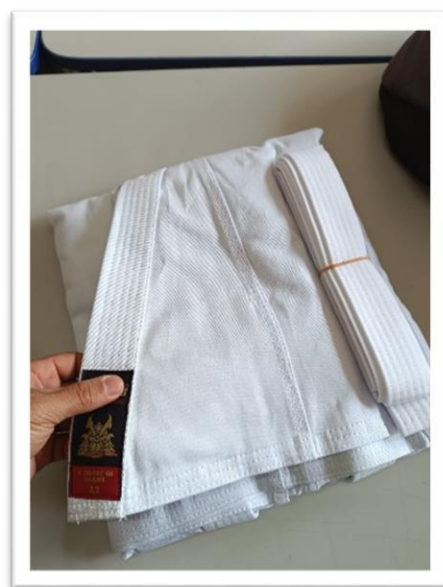
Objetivo do jogo: Que as equipes capturem o maior número possível de faixas da equipe adversária, para realizar essa captura o aluno deverá utilizar os membros superiores e para realizar a defesa terão que realizar esquivas com os corpos para ambos os lados, na tentativa de proteger a sua faixa, ao mesmo tempo que tenta realizar a captura da faixa do outro. Não será permitido que o aluno tente proteger a sua faixa segurando-a com as mãos. Vence a equipe que mantiver aos menos um de seus jogadores com a faixa dentro da área de jogo. O jogo consiste em uma adaptação da brincadeira “arranca rabo”, a qual é um tipo de pega-pega, onde os alunos podem correr atrás dos outros para retirar a fita colocada atrás de cada um. Ela auxilia na coordenação motora, aumenta a concentração, noções de espaço e maior resistência corporal.



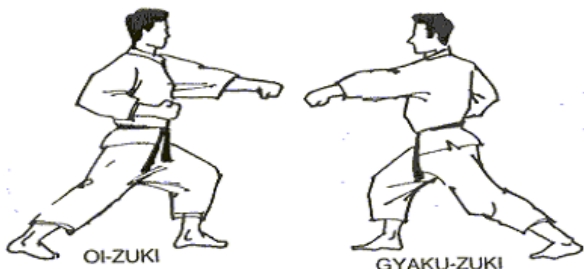
Materiais necessários para atividade 4: Exposto no item materiais

AVALIAÇÃO: Observação sistemática da participação e interação, aplicação de um quiz e anotações em diário.

Dica: Se for possível leve as vestimentas e equipamentos de competição de forma concreta, para que os alunos possam experimentar esses além da experiência visual.



6 Sequência Didática 5 – Ataques Superiores e Inferiores de Forma Lúdica

OBJETIVOS
Objetivo de Aprendizagem: Experimentar, fruir, (re)criar e (re)significar o Karatê, vivenciando movimentos característicos das lutas, enfatizando a manifestação do lúdico.
Objetivos Específicos: Identificar as principais características do Karatê; Construir outras possibilidades de movimentos, reelaborando as práticas já vivenciadas; Aplicar os conhecimentos adquiridos em forma prática com a ajuda de colegas e do professor; Promover a vivência da prática corporal através da arte marcial karatê; Estimular ações motoras de ataque; Promover o desenvolvimento da lateralidade; Construir possibilidades de movimento com apoio dos professores e colegas; Apresentar, bases e golpes básicos.
ATIVIDADES PREVISTAS
Atividade 1: Apresentar através de imagens e demonstração os ataques com os membros superiores do Karatê. (Socos)

Materiais necessários para atividade 1: Projetor multimídia ou imagens e textos impressos.
Atividade 2: Para a experimentação dos ataques de membros superiores de forma lúdica, os alunos serão dispostos em círculo, um aluno deve segurar uma flanela com a mão esquerda, com o braço estendido, o aluno deve soltar a flanela no ar e pegar com a mão esquerda, e soltar no ar novamente dando um passo para o lado, o próximo aluno deve pegar a flanela com a mão esquerda, antes que ela caia no chão e repetir o processo até o último aluno do círculo.
Materiais necessários para atividade 2: Lenços e quadra.
Atividade 3: Apresentar através de imagens e demonstração os ataques com os membros inferiores do Karatê. (Chutes)

Materiais necessários para atividade 3: Projetor multimídia ou imagens e textos impressos.
Atividade 4: Nessa proposta, os alunos serão divididos em dois grupos, representados pelas cores vermelha (aka) e azul (ao) assim como no karatê esporte de competição, serão amarrados balões nos pés dos alunos seguindo as cores de cada equipe, os alunos deverão estourar o balão da equipe adversária com os pés, seguindo os movimentos do chute <i>fumikomi</i> . Marca o ponto

a equipe que estourar os todos os balões dos adversários ou a equipe que estiver estourado mais balões do outro grupo em 5 minutos.

Materiais necessários para atividade 4: Balões azul e vermelhos, barbante e quadra.

AVALIAÇÃO: Observação sistemática da participação e interação dos alunos durante as atividades e anotações em diário.

Dica: Na atividade 4, não utilize barbantes curtos para amarrar os balões aos pés dos alunos. Evite que os balões fiquem muito próximos dos tornozelos evitando assim possíveis acidentes durante o jogo.



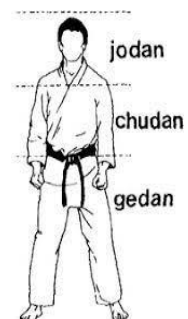
7 Sequência Didática 6 – Federações, Defesas e Alturas no Karatê

OBJETIVOS
Objetivo Geral: Discutir as transformações históricas, o processo de esportivização e a midiaticização do Karatê, valorizando e respeitando as culturas de origem, (re)significando o Karatê a partir das transformações sociais identificadas. Experimentar, fruir, (re)criar e (re)significar o Karatê, vivenciando movimentos característicos destas lutas, enfatizando a manifestação do lúdico.
Objetivos Específicos: Domínio das ações motoras de locomoção, e conceitos aprendidos anteriormente sobre a origem do Karatê; compreender a apropriação do Karatê como esporte de competição; identificar as principais características do Karatê; construir outras possibilidades de movimentos, reelaborando as práticas já vivenciadas; aplicar os conhecimentos adquiridos em forma prática com a ajuda de colegas e do professor.
ATIVIDADES PREVISTAS
Atividade 1: Apresentar as federações e confederações que regem as regras do Karatê Oficial no Brasil e no Mundo, datas em que foram fundadas e sua importância para a prática esportiva do Karatê. Apresentar também as federações que representam o Karatê a nível estadual, destacando de toda essa organização para que o Karatê chegasse até as Olimpíadas em Tokio, no Japão.
   
Materiais necessários para atividade 1: Projetor multimídia ou imagens e textos impressos.
Atividade 2: Apresentar através de imagens e demonstração as defesas do Karatê. Aplicar as defesas juntamente com as bases que foram aprendidas nas aulas anteriores.
 JODAN AGE UKE SOTO UKE UCHI UKE SHUTO UKE
Materiais necessários para atividade 2: Projetor multimídia ou imagens e textos impressos.
Atividade 3: Pega fita – na quadra, divididos em dois grupos, um receberá um colete com fitas presas em velcro na cor vermelha e outro grupo na cor azul. Em um espaço determinado com fita, um quadrado de 3m x 3m, que será o limite, um aluno de cada grupo se posiciona no centro, cumprimenta e no comando do professor, devem atacar para retirar a fita do adversário ao mesmo tempo que precisa defender suas fitas. Marca o ponto quem recolher mais fitas do oponente em 1 minuto.



Materiais necessários para atividade 3: Quadra, fitas azuis e vermelhas.

Atividade 4: Apresentar imagem através de slides ou material impresso para demonstrar as diferentes alturas dos golpes no karatê (jodan, chudan e gedan), em seguida pedir para que os alunos realizem alguns golpes já aprendidos em aulas anteriores nas diferentes alturas. Por exemplo, realizem o mae-gueri na altura chudan com a perna esquerda depois com a direita, depois, mae-gueri na altura jodan, agora realizem o mawashi-gueri na altura chudan e logo em seguida na altura jodan. Após vamos realizar golpes com membros superiores nas diferentes alturas, realizem oi-zuki na altura chudan com o braço esquerdo depois com o direito, depois realizem oi-zuki na altura jodan alternando os lados.



Jogo: Desafio do Chute no Balão

Materiais: 20 balões de cor vermelha, 20 balões de cor azul, fita crepe e coletes de duas cores distintas (de preferência nas cores vermelha e azul, que representam as principais cores de competições realizadas em diversas modalidades de esportes de combate, arte marcial e principalmente no Karatê, sendo Aka e Ao).

Preparação da Atividade: Dividir os alunos em duas equipes mistas, sendo que uma vestirá coletes de cor azul e a outra colete de cor vermelha, organizar as equipes em filas, sendo uma equipe para cada lado de frente a uma parede em uma distância aproximada de dois metros da parede, marque esse limite com uma fita crepe no chão ou utilize alguma marcação da quadra. Encher os balões e logo a frente das equipes colar em diferentes alturas os balões de cores oposta a cada equipe na parede utilizando a fita crepe. Os balões devem ser posicionados a uma altura média da estatura dos alunos da turma e o mais baixo a uma altura média dos joelhos dos alunos.

Como Jogar: Separadas as equipes, cada aluno que estiver na sua vez da fila deverá tentar estourar um balão da parede apenas com um único chute frontal, o mesmo deve escolher um balão mais apropriado para a sua altura e tentar estoura-lo com o pé. Logo após a tentativa, o aluno deve voltar para o final da fila de sua equipe afim de repetir o ato ao chegar novamente a sua vez.

Objetivo do jogo: Conseguir concluir o desafio de que sua equipe estoure todos os balões antes da equipe adversária, utilizando o apenas o pé ao desferir um chute frontal contra a parede. Vence a equipe que estourar os todos os balões no menor tempo. A atividade estimula a habilidade na realização do chute frontal presente no Karatê em diferentes alturas.

Materiais necessários para atividade 4: Exposto no item materiais
AVALIAÇÃO: Observação sistemática da participação e interação dos alunos durante as atividades e anotações em diário.

Dica: Na atividade 1, é interessante ressaltar aos alunos que existem diversas entidades esportivas do Karatê e que estás se formaram pela grande diversidade de estilos e escolas da arte marcial. Sendo que, cada uma dessa, busca valorizar as diferenças entre seus estilos e formas de competições. Este é um dos fatores que torna o Karatê uma modalidade esportiva com uma enorme dificuldade de unificação.



8 Sequência Didática 7 – Regras Básicas, Pontuação e Jogos de Reação

OBJETIVOS

Objetivo Geral: Criar possibilidades de se trabalhar com o Karatê nas aulas de Educação Física, modificando-o, para ser desenvolvido no ambiente escolar e executado de modo a proporcionar uma vivência dos golpes e bases do Karatê de forma lúdica.

Objetivos Específicos: Aplicar os conhecimentos adquiridos em forma prática com a ajuda de colegas e do professor; Superar inibições através da apresentação do que foi aprendido; Promover a vivência da prática corporal através da arte marcial karatê; Desenvolver a observação entre indivíduos e suas diferenças; Estimular ações motoras de ataque; Promover o desenvolvimento da lateralidade; Construir possibilidades de movimento; Apresentar bases e golpes básicos.

ATIVIDADES PREVISTAS

Atividade 1: Apresentar um vídeo do YouTube a respeito das regras básicas e pontuação do Kumite, juntamente com a gesticulação de arbitragem na marcação de pontos e penalidades da modalidade.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=oVNuqzhfTr8>



Kumite CBK - Regras de Pontuação para Iniciantes

20 mil visualizações · há 4 anos

Hien Kan Karatê GO / DF

Breve explicação das regras de pontuação do Shiai Kumitê, conforme as regras da WKF/CBK - Confederação Brasileira de ...

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=a0MYtlcK-1I>



WKF Rules season 2023/2024 | referee gestures in Kumite القانون الجديد للإتحاد الدولي للكراتي

6 mil visualizações · há 1 mês

NINJA SHOT KARATE

karate1 #karate #karatekid #wkf #karate1 #kumite My Official Channel

Materiais necessários para atividade 1: Sala de vídeo, projetor multimídia, notebook e conexão com internet.

Atividade 2: Desafio do Rolinho de Papel

Materiais: Rolinhos de papel higiênico, cabo de vassoura ou cano de aproximadamente dois metros e coletes de duas cores distintas (de preferência nas cores vermelha e azul, que representam as principais cores de competições realizadas em diversas modalidades de esportes de combate, arte marcial e principalmente no Karatê, sendo Aka e Ao).

Preparação da Atividade: Dividir os alunos em duas equipes mistas, sendo que uma vestirá os coletes azuis e a outra os coletes vermelhos, organizar uma fila única intercalando um aluno de colete vermelho com outro de azul. O primeiro a aluno da fila ou o professor deverá segurar a frente da fila o cabo de vassoura ou o cano, na posição vertical com uma das mãos, a qual

também ficará segurando o rolinho de papel, de forma que ao abrir a mão o mesmo desça pelo cano, caindo até o chão sem soltar o cano.

Como Jogar: Separadas as equipes, cada aluno que estiver na sua vez da fila, deverá se posicionar com as mãos para baixo na linha da cintura, e logo após terá a oportunidade de tentar agarrar o rolinho de papel, quando o mesmo for solto por quem estiver segurando o cano. Quando o aluno conseguir agarrar o rolinho com uma das mãos, antes que o mesmo toque o chão, ele marca um ponto para sua equipe. Após realizar sua participação, será a sua vez de segurar o cano e soltar o rolinho para que o próximo aluno da fila e a outra equipe tenha a sua oportunidade de agarrar o rolinho, quem estava segurando o cano deve voltar para o fim da fila para participar novamente do jogo. O professor pode estipular um tempo para que a atividade tenha fim ou determinar quantas vezes cada aluno terá a oportunidade de tentar pegar o rolinho.

Objetivo do jogo: Conseguir concluir o desafio de segurar o rolinho em movimento deslizando pelo cano o maior número de vez possível antes que ele toque o chão, e assim marcar mais pontos para a sua equipe. Vence a equipe que ao término da atividade, marcar o maior número de pontos. A atividade simula o que seria o tempo de reação de um golpe ou defesa dentro do karatê realizada com membros superiores, desenvolvendo assim uma reação coordenada em relação ao objeto que se desloca, no caso o rolinho e a movimentação em direção ao mesmo.

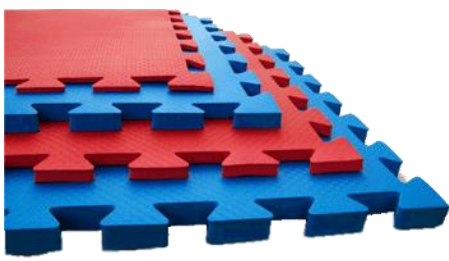


Materiais necessários para atividade 2: Já citados no item material.

Atividade 3: Aka (Vermelho) pega Ao (Azul) ou Ao (Azul) pega Aka (Vermelho) - Objetivo: Praticar e aprimorar tempo de reação. Métodos: Divisão da turma em 2 fileiras, frente a frente, com espaço de 2 metros entre eles. Uma fileira será chamada de AKA, outra de AO. Ao comando de AKA PEGA AO, por exemplo, a fileira dos AKA terá que correr atrás dos AO, que estarão salvos se chegarem ao fundo da quadra. A ordem de comando deverá ser alterada diversas vezes, alternando quem pega quem ou ainda mudando o sentido do comando.

Materiais necessários para atividade 3: Quadra.

AVALIAÇÃO: Observação sistemática da participação e interação e aplicação de um quiz.



9 Sequência Didática 8 – Graduações e Competições de Kata

OBJETIVOS

Objetivo Geral: Criar possibilidades de se trabalhar com o Karatê nas aulas de Educação Física modificando o para ser desenvolvido no ambiente escolar e executado de modo a proporcionar uma vivência dos golpes e bases do Karatê de forma lúdica.

Objetivos Específicos: Aplicar os conhecimentos adquiridos em forma prática com a ajuda de colegas e do professor; Superar as inibições através da apresentação do que foi aprendido; promover a vivência da prática corporal através da arte marcial karatê; Desenvolver a observação entre indivíduos e suas diferenças; Estimular ações motoras de ataque; Promover o desenvolvimento da lateralidade; Construir possibilidades de movimento com apoio dos professores e colegas; Apresentar bases e golpes básicos.

ATIVIDADES PREVISTAS

Atividade 1: Apresentar através de imagens impressas ou slides projetados, como funciona o sistema de graduação do Karatê. As artes marciais provenientes do Japão e Okinawa, apresentam uma variedade de títulos e classes de graduações. O sistema atual de graduação de faixas coloridas é o mais aceito. Antes disso, muitos métodos distintos eram usados para marcar os vários níveis dos praticantes. As graduações são bem específicas e variam de estilo para estilo em cores sequências e carências. O que significa, que o Karateca deve honrar sua faixa no contexto de mérito pelo seu de conhecimento adquirido no Karatê, aonde seu Sensei responsável o avaliou e o graduou.

Cores	Kyu (Classe)
 Branca	7º Kyu (Iniciante)
 Amarela	6º Kyu
 Laranja	5º Kyu
 Azul	4º Kyu
 Verde	3º Kyu
 Roxa	2º Kyu
 Marrom	1º Kyu
 Preta	1º Dan (Grau)

Materiais necessários para atividade 1: Projetor multimídia ou imagens e textos impressos.

Atividade 2: Apresentar vídeos do YouTube, de uma competição de kata em equipe, realizando pausas e explicando os pontos fortes e fracos das apresentações, até a atuação da arbitragem.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=D50AVVpiAIg&t=70s>



(1/2) Karate Japan vs Italy. Final Male Team Kata. WKF World Karate Champions 2012. 空手日本

11 mi de visualizações · há 10 anos

 World Karate Federation

Official World Karate Federation YouTube channel for the distribution and broadcast of Karate Championships.

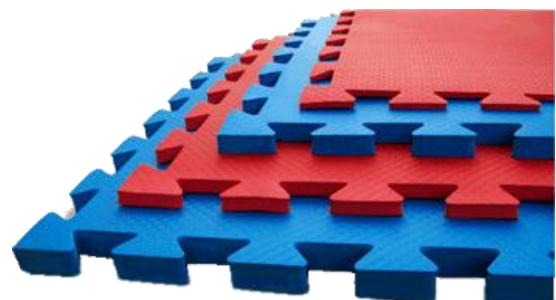
Link: <https://www.youtube.com/watch?v=iiiZnDpoapQ&t=197s>



	Final Female Kata. Rika Usami of Japan. 宇佐美 里香. 空手 WORLD KARATE FEDERATION 21 mil de visualizações · há 10 anos  World Karate Federation Final Female Kata. Rika Usami of Japan vs Sandy Scordo of France. 21st WKF World Karate Championships Paris 2012. 映像は ...
Materiais necessários para atividade 2: Projetor multimídia, notebook e conexão com internet.	
Atividade 3: Nessa atividade, com base em tudo o que já foi apresentado sobre bases, golpes e defesas do karatê, os alunos divididos em grupos de 5, devem elaborar um Kata. Os requisitos obrigatórios são: caminhar e movimentar-se utilizando as bases do Karatê para os quatros lados (frente, atrás, lado direito e esquerdo), para cada lado devem ser executados no mínimo dois movimentos, sendo um de ataque e outro de defesa; todos do grupo devem contribuir.	
Materiais necessários para atividade 3: Quadra	
Atividade 4: Os grupos divididos na atividade anterior, após ensaiarem, devem apresentar o kata elaborado por eles. Para maior vivência e experimentação do kata competitivo, 5 alunos escolhidos aleatoriamente formarão o quadro de árbitros, onde sentarão nas pontas do tatame (quadrado de fita), e um no centro, a frente do tatame. Cada arbitro receberá duas bandeiras uma vermelha (aka) e uma azul (ao), duas equipes apresentarão seus katas, iniciando com a saudação e o kata em equipe e ao término das duas apresentações, os árbitros devem levantar a bandeira na cor da equipe escolhida. Marca o ponto a equipe que tiver mais bandeiras levantadas.	
Materiais necessários para atividade 4: Quadra	
AVALIAÇÃO: Participação, anotações em diário e aplicação de um questionário contendo 10 questões de alternativas sobre Karatê.	



Chegamos ao fim das sequências didáticas!



Referências

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília, 2018.
McCARTHY, P. **Bubishi la bibbia del kárate**. Madrid: tutor, 2001.

BENTO, W. **Introdução: Karatê**. YouTube. 18 out. 2023. 10min24s. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=V5aCYP2xTHs> Acesso em: 06 set. 2024.

CARVALHO, M. **Karatê Budô X Karatê Esportivo**. YouTube. 02 jun. 2016. 4min08s. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=709zkyh5BME> Acesso em: 22 set. 2024.

HIEM KAN KARATE GO/DF. **Kumite CBK – Regras de Pontuação para Iniciantes**. YouTube. 17 mar. 2019. 3min14s. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=oVNuqzhfTr8> Acesso em: 23 set. 2024.

JESUS, F. **A História do Karatê no Brasil**. YouTube. 18 nov. 2019. 5min35s. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=yX8D41UBZ8M> Acesso em: 15 set. 2024.

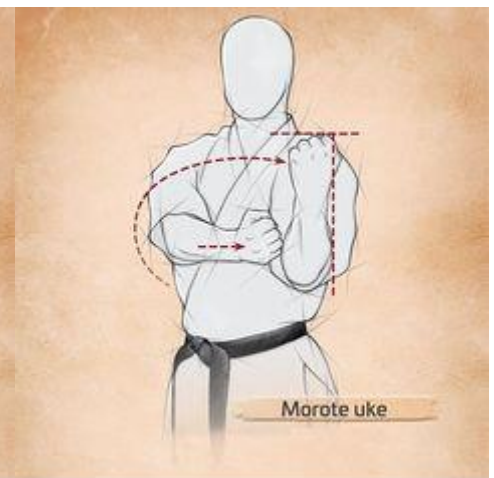
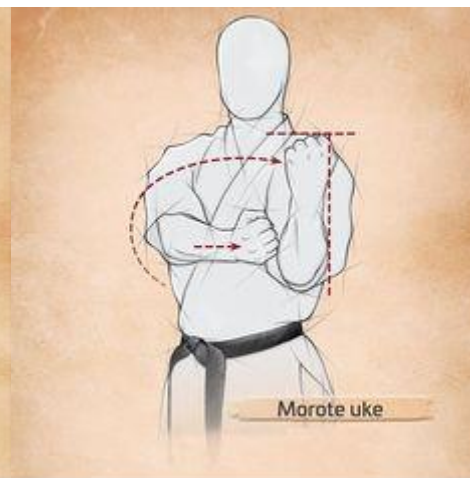
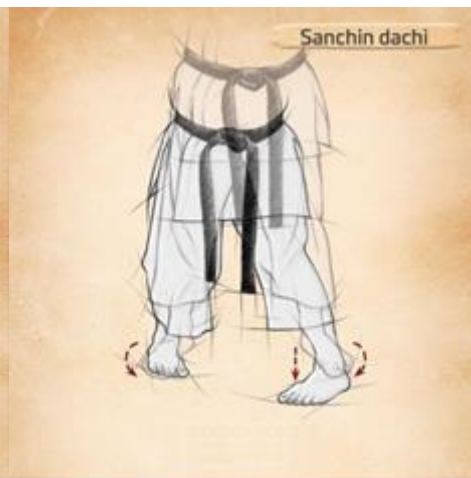
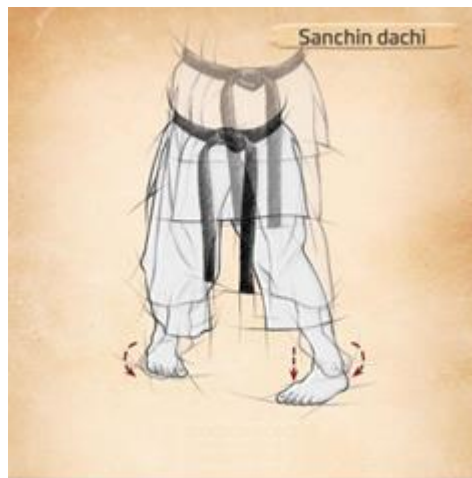
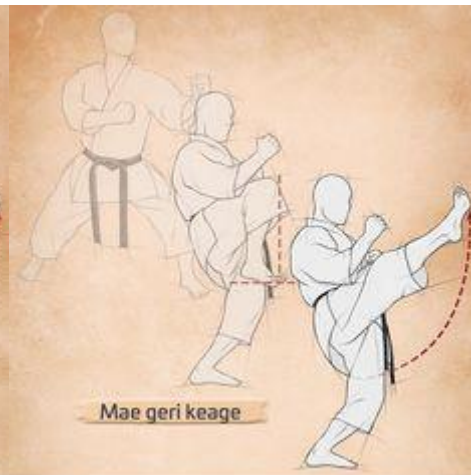
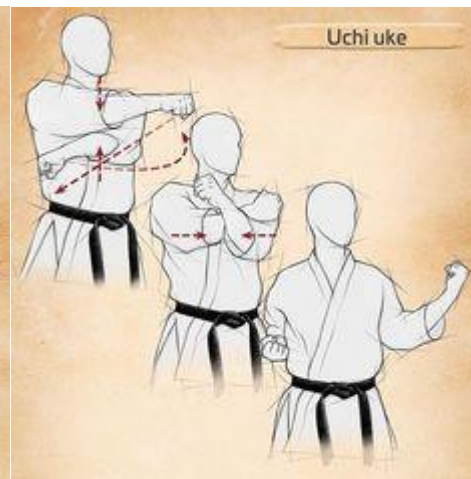
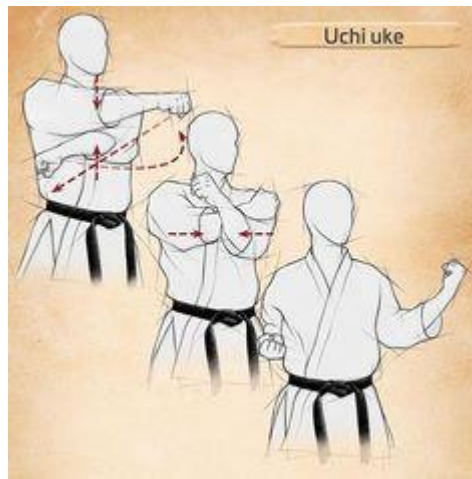
NINJA SHOT KARATE. **WKF Rules Season 2023/2024**. Referee gestures in kumite. YouTube. 13 ago. 2024. 4min29s. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=a0MYtlcK-1I> Acesso em: 23 set. 2024.

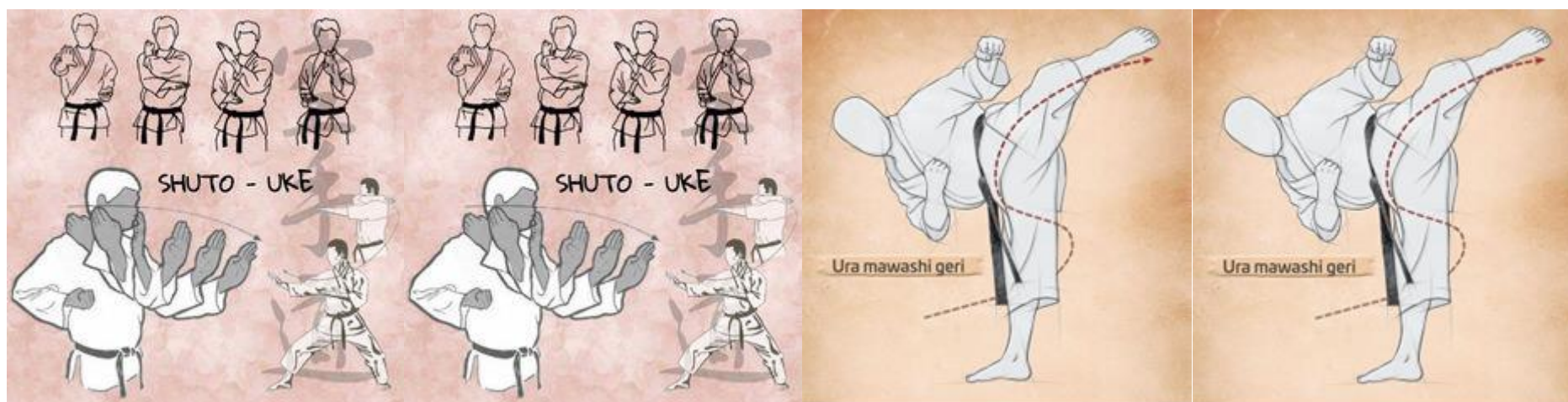
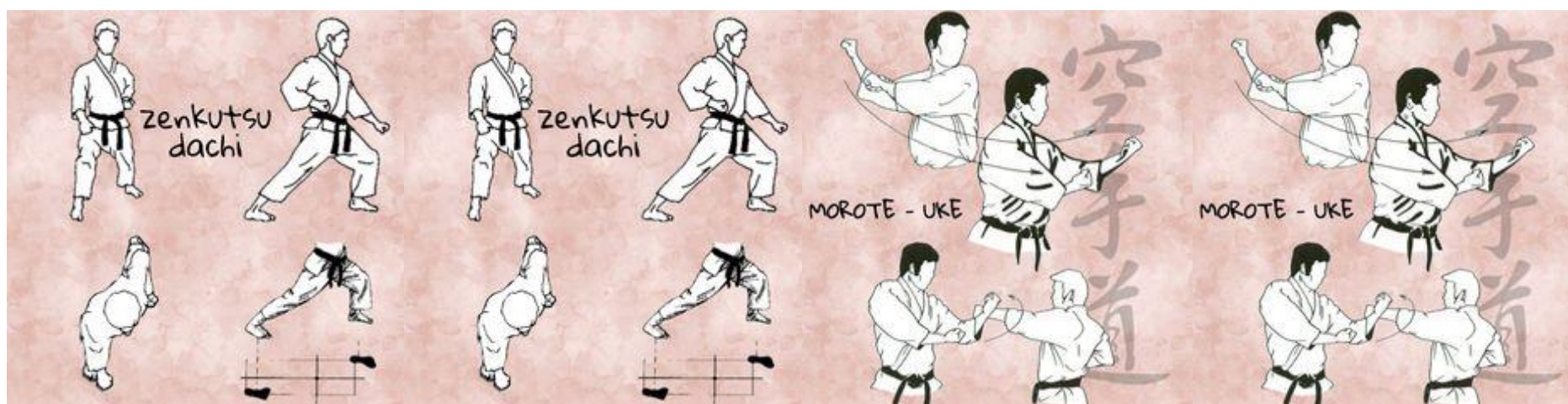
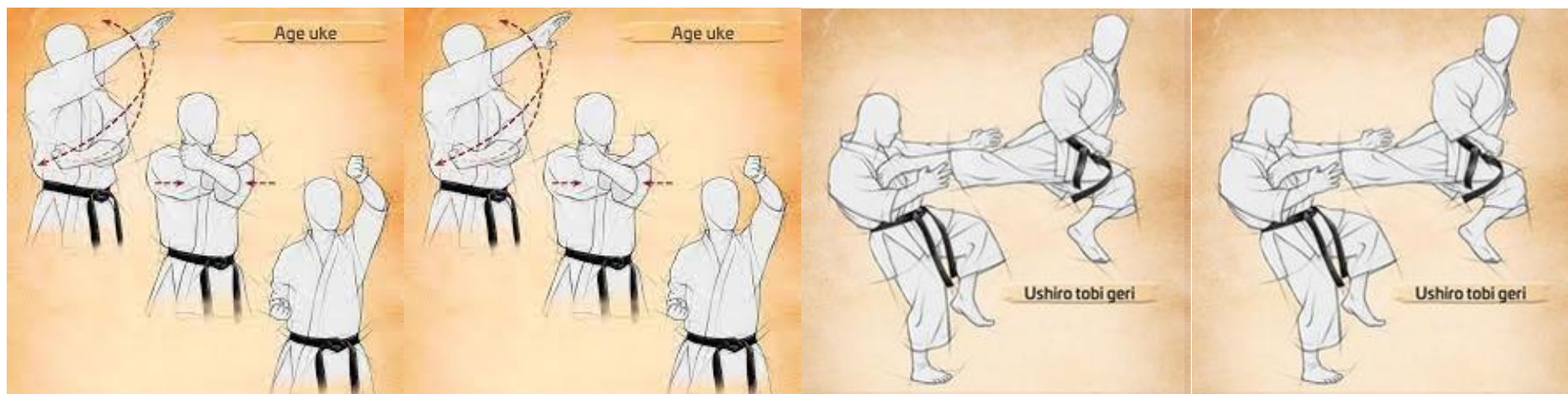
PARANÁ. Escola Digital Professor. 2021. **Currículo da Rede Estadual Paranaense (CREP)**. Educação Física. Disponível em: https://www.educacao.pr.gov.br/sites/default/arquivos_restritos/files/documento/2021-05/crep_educacao_fisica_2021_anos finais.pdf Acesso em: 29 de agosto de 2024.

PARANÁ. Secretaria Estadual de Educação (SEED). 2010. **Karate-Do**. Educação Física. Disponível em: <http://www.educacaofisica.seed.pr.gov.br/modules/conteudo/conteudo.php?conteudo=55> Acesso em: 29 de agosto de 2024.

WORLD KARATE FEDERATION. **(1/2) Karate Japan vs Italy**. Final Male Team Kata. WKF World Karate Champions 2012. YouTube. 20 jun. 2013. 8min08s. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=D50AVVpiAIg&t=70s> Acesso em: 26 set. 2024.

WORLD KARATE FEDERATION. **Final Female Kata. Rika Usami of Japan**. World Karate Federation. YouTube. 04 mai. 2013. 4min53s. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=iii znDpoapQ&t=197s> Acesso em: 26 set. 2024.





Notas de Fim

ⁱ *Shomen-rei: é uma expressão enraizada na tradição japonesa, que demonstra respeito profundo e gratidão. "Shomen" se refere a "frente" ou "centro" e "Rei" significa saudação ou reverência. Essa saudação é uma tradição fundamental que demonstra a importância da disciplina, respeito e humildade;*

ⁱⁱ *Kamiza: é o lado onde se encontra o retrato do Sensei, é o local por tradição que deverá orientar-se sempre ao leste que é um local onde nasce sol de onde surge a luz que nos permite a vida;*

ⁱⁱⁱ *Kamidana: é uma prateleira, e nela estão alguns objetos que dentro da cultura do Xintoísmo buscam representar alguns preceitos e as relações entre ambiente natureza e as pessoas. Na Kamidana cada objeto tem uma relevância dentro da cultura e podem ocorrer a organização diferente, porém é indispensável falando em respeitar a essa cultura a presença de alguns objetos;*

^{iv} *Zarei: é uma saudação formal, realizada em posição sentada, que representa respeito mútuo entre os praticantes;*

^v *Sensei ni rei: A palavra rei significa em japonês "respeito", "cumprimento", e a expressão ni rei quer dizer literalmente "cumprimento a". Ou seja, quando o senpai fala sensei ni rei, ele está comandando o cumprimento ao sensei;*

^{vi} *Senpai ni rei: Senpai é um sufixo japonês, que se usa para se referir a uma pessoa mais velha ou experiente com respeito. A tradução mais próxima para o português seria "veterano" ou "mentor", logo seria um cumprimento ao aluno mais experiente;*

^{vii} *Sensei: é uma palavra em japonês usada como um título honroso para tratar com respeito um professor ou um mestre;*

^{viii} *Kiotsuke: significa atenção, equivalente ao "sentido!", utilizado pelos exércitos. Significa que a primeira saudação será feita;*

^{ix} *Ritsurei: é uma saudação que é feita em pé;*

^x *Katas: é uma disciplina técnica de artes marciais que consiste em uma série de movimentos de ataque e defesa, realizados de forma a simular um combate;*

^{xi} *Kihons: é um termo japonês que significa "básico" ou "fundamentos" e é usado para se referir às técnicas básicas de artes marciais japonesas;*

^{xii} *Kyukei: tempo de parada um breve intervalo;*

^{xiii} *Kotekitai: é a palavra japonesa para banda de tambor e pífano;*

^{xiv} *Bunkai: é um termo das artes marciais japonesas que significa "análise" ou "decomposição". Refere-se ao processo de estudar as aplicações práticas de um kata, ou seja, de extrair técnicas de luta a partir dos movimentos de uma "forma" (kata);*

^{xv} *Shiai Kumite: também conhecido como kumite de competição, é uma luta esportiva de karatê que tem como objetivo marcar pontos de acordo com o regulamento;*

^{xvi} *Jyu Kumite: é uma modalidade de karatê que consiste em um combate livre com controle, onde o objetivo é praticar golpes sem causar lesões no parceiro de treino.*