

## **PROJETO DE EXTENSÃO EM KARATE 2014**

Coordenador: VICTOR JOÃO DA ROCHA MAIA SANTOS

O Karate-dô; é uma disciplina que almeja o desenvolvimento pessoal através de práticas de luta, visando o aprimoramento mental, emocional e corporal. As aulas de Karate-dô; do Colégio de Aplicação da UFRGS seguem os princípios pedagógicos básicos do ensino dessa arte, bem como atividades inovadoras, que visam a promoção da saúde integral dos participantes. São trabalhados os conceitos essenciais do Karate-dô;: os fundamentos (kihon), os exercícios formais (kata) e as práticas e exercícios de luta (kumite). Em um segundo momento, são realizados exercícios complementares, objetivando o trabalho de saúde integral. Tais exercícios são focados na parte respiratória (Ibuki) e do uso da vitalidade para promoção de saúde e ampliação da consciência (Qig&#333;ng). Mais que oportunizar a prática esportiva ao público, a equipe procura educar os participantes quanto a métodos de promoção de saúde e cuidado pessoal, incentivando-os a olhar para si mesmos de forma integral.