

GUIA DIDÁTICO DE ATIVIDADES ESPORTIVAS

Kátia Helena Guarnier da Silva
Virgínia Mara Próspero da Cunha



Kátia Helena Guarnier da Silva
Virgínia Mara Próspero da Cunha

GUIA DIDÁTICO DE ATIVIDADES ESPORTIVAS

PRÁTICAS EXITOSAS PARA ACOLHER CRIANÇAS
E ADOLESCENTES EM ATIVIDADES ESPORTIVAS



ITAPEMIRIM-ES
2024

Conselho Editorial

- | **Pró-reitora de Extensão:** Profa. Dra. Leticia Maria Pinto da Costa
- | **Assessor de Difusão Cultural:** Prof. Me Luzimar Goulart Gouvêa
- | **Coordenadora do Sistema Integrado de Bibliotecas:** Shirlei de Moura Righeti
- | **Representante da Pró-reitoria de Graduação:** Profa. Dra. Emari Andrade
- | **Representante da Pró-reitoria de Pesquisa e Pós-graduação:** Prof. Dr. Lourival da Cruz Galvão
- | **Área de Biociências:** Profa. Dra. Milene Sanches Galhardo
- | **Área de Exatas:** Prof. Dra. Érica Josiane Coelho Gouvêa
- | **Área de Humanas:** Prof. Dr. Mauro Castilho Gonçalves
- | **Consultora Ad hoc:** Profa. Dra. Adriana Leonidas de Oliveira

Equipe Técnica

- | **Coordenador de Produção Editorial:** Alessandro Squarcini

Projeto Gráfico

- | **NDG** – Núcleo de Design Gráfico da Universidade de Taubaté
- | **Capa e diagramação:** Autores
- | **Finalização:** Maurilio Augusto Pereira Puccinelli Zanquetta
- | **Revisão:** Berta Beznosai Hechtman
- | **Impressão:** Eletrônica (e-book)

Ficha Catalográfica

- | **Bibliotecária:** Angelita S. Magalhães – CRB-8/6319

Sistema Integrado de Bibliotecas - SIBi/ UNITAU Grupo Especial de Tratamento da Informação – GETI

S586g Silva, Kátia Helena Guarnier da
Guia didático de atividades esportivas [recurso eletrônico] / Kátia Helena Guarnier da Silva, Virginia Mara Próspero da Cunha. – Dados eletrônicos. – Taubaté : EdUnitau, 2024.

Formato: PDF
Requisitos do sistema: Adobe
Modo de acesso: world wide web

ISBN: 978-85-9561-172-6 (on-line)

1. Acolhimento. 2. Esportes. 3. Projetos sociais esportivos. 4. Educação física. I. Cunha, Virginia Mara Próspero da. II. Título.

CDD – 152.1

Índice para Catálogo sistemático

Acolhimento – 152.1
Esportes – 796
Projetos sociais esportivos – 796
Educação física – 613.71

Copyright © by Editora da UNITAU, 2024

Nenhuma parte desta publicação pode ser gravada, armazenada em sistema eletrônico, fotocopiada, reproduzida por meios mecânicos ou outros quaisquer sem autorização prévia do editor.

SUMÁRIO

Apresentação	05
Introdução	06
Formas de acolhimento	09
Benefícios da prática esportiva	13
Atividades esportivas	16
Referências	20
Quem somos...	21

APRESENTAÇÃO

Este livro em formato digital, é o produto técnico final da pesquisa realizada no Programa de Pós-Graduação do Mestrado Profissional em Educação da Universidade de Taubaté - MPE UNITAU, em paralelo ao Projeto de Pesquisa: Significações de professores dos anos finais do ensino fundamental sobre o papel do esporte na educação e foi desenvolvido pelas pesquisadoras, e traz sugestões de boas práticas de acolhimento para os professores de Educação Física atuantes em projetos sociais esportivos, com o propósito de acolher os alunos com práticas exitosas, na perspectiva de que se sintam incluídos nas atividades propostas, fazendo com que este aluno participe de forma efetiva das atividades promovidas, contribuindo para seu desenvolvimento no ambiente escolar.

A pesquisa para dissertação tem um dos seus objetivos específicos apresentar um e-book com orientações aos professores de Educação Física sobre práticas poderosas para acolher crianças e adolescentes em atividades esportivas além de sugestão de desportos a serem trabalhados.

INTRODUÇÃO

Devido ao grande número populacional de crianças e adolescentes e a desigualdade social vigente, o Brasil apresenta algumas condições que estimulam o desenvolvimento de projetos sociais esportivos. Este E-book busca aprofundar práticas de conhecimentos acerca de projetos sociais esportivos, contribuindo com boas práticas no acolhimento de crianças e adolescentes nas atividades esportivas, e os benefícios da prática esportiva no desenvolvimento de crianças e adolescentes.

o acolhimento dos alunos em atividades esportivas é fundamental para garantir um ambiente seguro, incluso e motivador para o desenvolvimento físico, emocional e social das crianças e adolescentes.

Os projetos sociais esportivos têm como objetivo proporcionar a inclusão e desenvolvimento de crianças e adolescentes por meio da prática esportiva. Eles surgem como uma alternativa para promover a socialização, a saúde, o bem-estar físico e mental, além de estimular a coletividade, a disciplina e respeito (Grando; Madrid, 2017).

Conforme as pesquisas realizadas a participação das crianças e adolescentes em projetos sociais esportivos é de extrema importância, pois o esporte desempenha um papel fundamental no processo

de formação destes. Por meio das práticas esportivas ofertadas, eles aprendem e agregam valores, como, cooperativismo, superação, liderança e responsabilidade é o que afirma Rizzo, Ferreira e Souza (2014).

Essas competências adquiridas não se limitam apenas à quadra ou ao campo de jogo, mas se estendem para todas as áreas da vida (Galatti et al.,2018). Além disso, o esporte é uma ferramenta poderosa para a prevenção de doenças e a promoção da saúde. Praticar atividades físicas desde a infância contribui para o desenvolvimento motor, para a melhoria da capacidade cardiorrespiratória e para o fortalecimento dos ossos e músculos

Os projetos sociais esportivos também têm um impacto positivo na educação das crianças e adolescentes. A prática esportiva estimula o senso de disciplina e comprometimento, já que é necessário conciliar os horários de treinos e jogos com os estudos.

Além disso, o esporte promove a autoestima e ajuda na construção da identidade, ao permitir que os jovens descubram suas habilidades e potencialidades.

Outro ponto importante é a inclusão social. Os projetos sociais esportivos são muitas vezes direcionados para crianças e adolescentes em situação de vulnerabilidade social, oferecendo oportunidades para que eles possam se desenvolver

e se integrar na sociedade. Por meio dos esportes, esses jovens têm a chance de pertencer a um grupo, fazer novas amizades e serem reconhecidos pelo seu talento e esforço.

Em resumo, projetos sociais esportivos têm um papel fundamental na vida das crianças e adolescentes. Eles proporcionam a prática esportiva como um meio de promoção da saúde, inclusão social, educação integral e desenvolvimento pessoal. A participação desses jovens nessas iniciativas contribui para a construção de uma sociedade mais justa, saudável e promissora, fortalecendo o vínculo escola, família e os projetos.

Segundo Brauner (2010), a participação de crianças e adolescentes em Projetos Sociais tem se mostrado fundamental, contribuindo para a diminuição da exposição aos fatores de risco.

Abaixo veremos algumas dicas de práticas exitosas e algumas modalidades esportivas.

FORMAS DE ACOLHIMENTO

Aqui estão algumas práticas poderosas para acolher esse público:



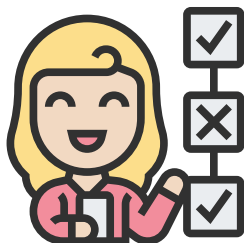
1. Comunicação clara: Estabeleça canais de comunicação claros e acessíveis para os pais e responsáveis das crianças e adolescentes. Mantenha-os informados sobre horários, atividades, eventos e qualquer outra informação relevante. Isso garante que todos estejam alinhados e envolvidos no processo esportivo.



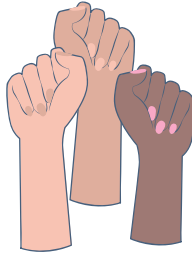
2. Equipe de trabalho qualificada: Contrate profissionais capacitados e com experiência em trabalhar com crianças e adolescentes. Eles devem estar preparados para lidar com várias habilidades, lidar com diferentes personalidades e adaptar o ensino às necessidades individuais de cada jovem.



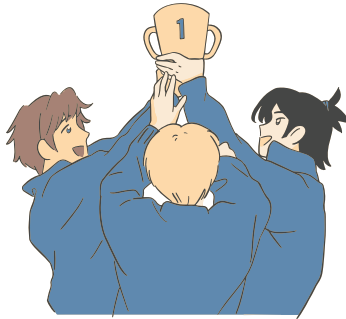
3. Ambiente seguro e inclusivo: Assegure-se de que o local onde as atividades esportivas são realizadas seja seguro, limpo e adaptado para diferentes necessidades. Promova a inclusão de todas as crianças e adolescentes, independentemente de sua habilidade física, gênero, raça ou origem social.



4. Adaptações e ajustes: Ofereça adaptações e ajustes para atender às necessidades específicas de cada criança ou adolescente. Isso pode incluir modificações nas regras, equipamentos ou atividades para garantir que todos possam participar e se sentir bem-vindos.



5. Respeito e não discriminação: Crie um ambiente livre de discriminação, onde todas as crianças e adolescentes sejam tratadas com respeito e valorizadas por suas contribuições. Incentive o respeito mútuo entre os participantes e promova a igualdade de oportunidades.



6. Valorização do esforço e do trabalho em equipe: Incentive e valorize o esforço, a dedicação e o trabalho em equipe, independentemente do resultado final. Celebre as conquistas individuais e coletivas, estimulando uma cultura de resiliência e perseverança.



7. Participação ativa dos pais: Encoraje a participação dos pais ou responsáveis nas atividades esportivas de seus filhos. Isso ajuda a fortalecer os vínculos familiares, além de criar um ambiente de apoio e incentivo para o desenvolvimento dos jovens.



Lembre-se de que cada criança e adolescente é único e tem necessidades diferentes. Sendo assim, é essencial adaptar e personalizar as práticas acima de acordo com as especificidades de cada jovem. O mais importante é criar um ambiente positivo, seguro e acolhedor, promovendo a diversão, o aprendizado e o desenvolvimento saudável dos participantes.

BENEFÍCIOS DA PRÁTICA ESPORTIVA

1. Melhora da saúde física: a prática esportiva regular ajuda a melhorar a saúde física, fortalecendo os músculos, melhorando a resistência cardiovascular e promovendo a perda de peso.

2. Melhora da saúde mental: o esporte também traz benefícios para a saúde mental, ajudando a reduzir o estresse, promovendo a liberação de endorfina (hormônio do bem-estar) e melhorando o humor.

3. Desenvolvimento de habilidades sociais: ao praticar esportes, é possível desenvolver habilidades sociais, como trabalho em equipe, liderança, cooperação e comunicação.

4. Aumento da autoestima: a prática esportiva ajuda a melhorar a autoestima, pois permite que o indivíduo alcance metas e sinta-se bem consigo mesmo ao perceber suas melhoras físicas e habilidades adquiridas.

5. Melhora da concentração e da capacidade de aprendizado: o esporte exige foco e concentração, o que pode ajudar a melhorar a capacidade de aprender e reter informações

6. Prevenção de doenças: a prática esportiva regular pode ajudar na prevenção de doenças, como obesidade, diabetes tipo 2, doenças cardíacas e hipertensão.

7. Melhora da qualidade do sono: o exercício físico regular pode ajudar a melhorar a qualidade do sono, pois promove o relaxamento e reduz a ansiedade.

8. Aumento da energia e da disposição: a prática esportiva estimula a produção de energia, melhorando a disposição para enfrentar as atividades do dia a dia.

9. Melhora da coordenação motora e do equilíbrio: a prática esportiva promove o desenvolvimento da coordenação motora e do equilíbrio, ajudando a prevenir quedas e acidentes.

10. Oportunidades de socialização: ao participar de atividades esportivas, é possível conhecer novas pessoas, fazer novas amizades e expandir a rede social.

11. Redução do risco de doenças mentais: estudos mostram que a prática esportiva regular pode ajudar a reduzir o risco de desenvolvimento de doenças mentais, como a depressão e a ansiedade.

12. Melhora da capacidade cognitiva: a prática esportiva estimula o cérebro, melhorando a capacidade cognitiva, a memória e a concentração.

13. Melhora da postura e da flexibilidade: a prática esportiva ajuda no fortalecimento dos músculos, melhorando a postura e a flexibilidade corporal.

14. Redução do risco de doenças crônicas: o esporte regular pode ajudar a reduzir o risco de desenvolvimento de doenças crônicas, como câncer, doenças cardíacas e osteoporose.

15. Melhora da saúde geral: resumidamente, a prática esportiva traz uma melhora geral na saúde, promovendo bem-estar físico e mental, prevenindo doenças e melhorando a qualidade de vida.

ATIVIDADES ESPORTIVAS



Futsal é uma modalidade de futebol jogada em uma quadra poliesportiva. É jogado por equipes de cinco jogadores em um formato de cinco contra cinco, incluindo o goleiro. O jogo é jogado em um ritmo mais rápido do que o futebol de campo, com um foco maior no controle de bola e habilidades técnicas.



Futebol de campo é a forma mais comum de futebol, jogado em um gramado em um campo de dimensões maiores. As equipes contam com 11 jogadores cada, incluindo o goleiro. O jogo envolve diferentes táticas e estratégias, permitindo que os jogadores usem habilidades físicas, técnicas e táticas para marcar gols e vencer a partida.



O judô é uma arte marcial japonesa que se concentra em técnicas de agarramento e lançamento. É um esporte de contato físico direto, onde os praticantes tentam derrubar o oponente ou imobilizá-lo usando diferentes técnicas de projeção e controle corporal. O judô também envolve técnicas de estrangulamento e chave de braço para forçar o oponente a desistir.



O vôlei é um esporte de equipe jogado em uma quadra dividida por uma rede. As equipes contam com seis jogadores cada, que tentam passar e atacar a bola por cima da rede, com o objetivo de fazê-la tocar o chão no lado da quadra do adversário. O vôlei requer habilidades físicas, como salto, agilidade e coordenação, além de habilidades técnicas, como o passe, o levantamento e o ataque.

Referências

BRAUNER, Luciana Martins. **Projeto social esportivo: impacto no desempenho motor, na percepção de competência e na rotina de atividades infantis dos participantes.** 2010. 190p. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano) - Escola de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2010.

GALATTI, Larissa Rafaela; REVERDITO, Riller Silva; SCAGLIA, Alcides José; PAES, Roberto Rodrigues; SEOANE, Antonio Motero. Pedagogia do esporte: tensão na ciência e o ensino dos jogos esportivos coletivos. **Revista da Educação Física/UEM**, Paraná, v. 25, p. 153-162, 2014.

GRANDO, Daiane.; MADRID, Silvia Cristina de Oliveira. Programa segundo tempo, programa mais educação e o incentivo ao esporte: um legado para as políticas públicas de esporte e lazer. Caderno de Educação Física e Esporte, Marechal Cândido Rondon, v. 15, n. 2, p. 37-48, 2017.

RIZZO, Deyvid Tenner de Souza; FERREIRA, António Manuel Leal; SOUZA, Warley Carlos. Desenvolvimento Positivo dos Jovens (DPJ) através do Esporte: perspectivas em países da língua portuguesa. Conexões, Campinas, v. 12, n. 3, p. 106-120, 2014.

Quem somos...

Kátia Helena Guarnier da Silva é professora de Educação Física da educação básica na rede pública municipal de Piúma. Mestranda em Educação pela Universidade de Taubaté (UNITAU).



Profa. Dra. Virginia Mara Próspero da Cunha é licenciada em Educação Física e Pedagogia (UNITAU/SP), tem Mestrado e Doutorado em Educação: Psicologia da Educação (PUC/SP) e atualmente é professora do Mestrado Profissional em Educação (UNITAU/SP).





UNITAU

Universidade de Taubaté

ISBN: 978-85-9561-172-6

CDL



9 788595 611726