

## APLICAÇÃO TEÓRICA E PRÁTICA DOS PRINCÍPIOS DO TREINAMENTO DESPORTIVO VINCULADOS AS CAPACIDADES FÍSICAS

Paulo Victor da Silva<sup>1</sup>, Pedro Marcelino de Souza Junior<sup>2</sup>, Ronaldo Tobias Oliveira de Sousa<sup>3</sup>  
Ana Patrícia Cavalcante de Queiroz<sup>4</sup>

<sup>1</sup> Discente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Católica de Quixadá;  
victor.edf2015@gmail.com

<sup>2</sup> Discente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Católica de Quixadá;  
pedromarcelino807@gmail.com

<sup>3</sup> Discente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Católica de Quixadá;  
ronaldo.tbol@gmail.com

<sup>4</sup> Mestre, Docente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Católica de Quixadá;  
anapatrícia@unicatolicaquixada.edu.br

### RESUMO

O Estágio Supervisionado III se configura como um processo dinâmico em aprendizagem dentro de situações reais de forma que o aluno possa conhecer, compreender e aplicar, na realidade escolhida, a união da teoria com a prática da Educação Física na Escola, sendo este no Ensino Médio. O tema trabalhado na atividade de intervenção foi a aplicação de princípios do treinamento físico-esportivo com foco nas capacidades físicas e uma breve avaliação das capacidades, no ensino médio, agregando atividades diárias e interligando a conceitos culturais. O treinamento desportivo caracteriza-se por estudo dos desportos de acordo com a característica das ações motoras, dos meios e métodos de treinamento, das capacidades motoras e suas relações com os princípios na sua aplicação. O objetivo dessa atividade de intervenção foi repassar conceitos básicos do treinamento físico-esportivo e das capacidades físicas, a fim de incentivar o interesse dos alunos na prática regular de atividade física tendo em vista a consciência corporal, estimulando um estilo de vida ativo e saudável através de conceitos teóricos e práticos. A atividade consistiu em uma aplicação teórica e prática dos princípios do treinamento físico-esportivo, tendo foco nas capacidades físicas. A atividade foi aplicada à uma turma de terceiro ano do ensino médio de uma escola pública de Quixadá, e contou com a presença de aproximadamente 30 alunos. A aula iniciou com teoria e posteriormente algumas aplicações práticas de acordo com as características da turma. Isso se estendeu até o fim do estágio supervisionado. Na primeira aula introduzimos as capacidades motoras aos alunos, conceituando cada uma delas, mas antes buscamos verificar os conceitos prévios dos alunos em relação a cada capacidade. Foram apresentadas as capacidades de força, equilíbrio, velocidade, agilidade, resistência, flexibilidade e coordenação motora, fazendo ligações ao cotidiano dos alunos e aos esportes em gerais. Antes de introduzirmos os princípios do treinamento físico-esportivo era necessário fazermos essa aula para não atrasar os alunos nos conteúdos escolares. As sequências das aulas se fizeram necessárias para o bom entendimento da proposta. Concluimos que nossa intervenção foi importante para esclarecer aos alunos algumas temáticas presentes no dia a dia dos mesmos, em relação a prática de atividades físicas e que a educação física escolar tem o objetivo de propor esse tipo de vivência.

**Palavras-chave:** Educação física. Ensino Médio. Atividade Física.