

TREINAMENTO FÍSICO-ESPORTIVO NA ESCOLA

Ana Carolina da Silva Rodrigues¹, Samuel Prudêncio Girão², Ana Patrícia Cavalcante de Queiroz³

¹ Discente do Curso de Licenciatura em Educação Física da Unicatólica;
E-mail: carol.eeepmcc@gmail.com;

² Discente do Curso de Licenciatura em Educação Física da Unicatólica;
E-mail: profesam01@gmail.com;

³ Mestre, Docente do Curso de Licenciatura em Educação Física da Unicatólica;
E-mail: anapatricia@unicatolicaquixada.edu.br

RESUMO

O treinamento esportivo é um conjunto de procedimentos e meios utilizados para se conduzir um atleta à sua plenitude física, técnica e psicológica dentro de um planejamento racional, visando executar uma performance máxima num período determinado. Para isso, devemos seguir os princípios do treinamento físico que são: individualidade biológica, adaptação, especificidade, sobrecarga, interdependência e volume-intensidade, continuidade ou reversibilidade. O objetivo da atividade de intervenção proposta é despertar a criticidade e curiosidade a respeito do reconhecimento do nível de condicionamento físico do aluno tanto para a prática esportiva quanto para o treinamento em academias e obter informações sobre suas capacidades físicas, incentivando o aluno assim, a corrigir os hábitos atuais irregulares que podem ser prejudiciais a sua saúde. A atividade consistiu na aplicação de uma aula sobre os princípios do treinamento físico-esportivo em sala de aula apresentando os mesmos através de slides para dar um embasamento teórico para atividade de percepção posteriormente aplicada. A turma contou com 32 alunos, onde foi dividida em 6 (seis) equipes, cada qual recebendo um texto com uma situação focada nos princípios, tendo que identificar qual o princípio abordado e elaborar uma nova situação apresentando para a turma com clareza. Passamos pelos grupos individualmente e explicamos algumas situações, assim, facilitando para a compreensão e andar das apresentações que foram bem-sucedidas e até melhor do que o esperado, pois foram perceptíveis a compreensão e a participação da grande maioria dos alunos. Concluímos que este trabalho foi uma fonte riquíssima de sapiência, a respeito de um tema que está cada vez mais, presente no cotidiano dos alunos de ensino médio. O objetivo da intervenção foi atingido com êxito, assim, conseguimos possibilitar aos alunos um conhecimento prévio bastante importante para o dia a dia tanto na academia como para o esporte ou até mesmo para melhoria do condicionamento físico. Esse conteúdo é um tema bastante enriquecedor para ser trabalhado com os alunos de ensino médio, visto que eleva o nível de consciência dos alunos quanto ao seu autoconhecimento corporal, aptidão e condicionamento físico, sendo que os níveis de sedentarismo, após a saída da escola, aumentam significativamente por diversos motivos.

Palavras-chave: Intervenção. Saúde. Ensino médio.